

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan **Nr. 5**

- **Primarstufe** -



www.schuleplussessen.de

Stand: Juni 2017

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de

Inhalt

Übersicht Vierwochenspeisenplan.....	2
Spinat-Graupen-Risotto, Hähnchenschenkel, Tomatensalat.....	3
Kichererbsen-Brokkoli-Paprika-Pfanne mit Vollkornbrötchen, Frühlingsalat (Kopfsalat, Gurke, Radieschen)	4
Lauch-Möhren-Auflauf mit Kartoffeln; Beerenschichtdessert	5
Makkaroni mit Gemüse (Paprika, Zucchini, Mais)-Thunfisch-Soße, Chinakohlsalat mit Aprikosendressing.....	6
Frikadellen (mit Paprika und Sonnenblumenkernen), Bohnen-Tomatengemüse und Couscous; Kiwi.....	7
Spargel-Kartoffelsalat mit gebratenem Schollenfilet; Orangen-Grießflammeri	8
Spinat-Champignonpizza, Blattsalat mit Avocado und Tomate.....	9
Nudeln mit Pesto, dicken Bohnen und Tomaten	10
Hähnchenbrust mit Chinakohl-Curry (Karotte, Paprika), Naturreis; Rhabarberkompott mit Vanillejoghurt	11
Geflügelbratwürstchen, Spitzkohl mit Kartoffelpüree,.....	12
Mangold-Kartoffel-Gratin	13
Fruchtiges Fischcurry (Lachs, Seelachs, Lauch, Apfel) mit Reis, Gurkensalat.....	14
Chicorée-Hack-Lasagne.....	15
Penne mit Spargel-Champignon Gemüse und Sonnenblumenkernen; Ananas.....	16
Gekochtes Rindfleisch mit Blumenkohl, Kartoffeln und Bärlauchsoße	17
Gnocchi mit Spinat-Champignon-Frischkäsesoße, Kopfsalat mit Joghurtdressing	18
Eier in grüner Soße mit Kartoffeln und Brokkoli; Vanillepudding mit frischen Erdbeeren oder mit Erdbeersoße.....	19
Vollkornnudeln mit Schinken-Sahne-Soße und Erbsen	21
Reibekuchen mit Apfelmus, Kohlrabi-Möhren-Radieschen-Salat.....	22
Kabeljaufilet auf Mangoldgemüse, Wildreismischung	23
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Primarstufe	24

Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Spinat-Graupen-Risotto, Hähnchenschenkel, Tomatensalat	Kichererbsen-Brokkoli- Paprika-Pfanne mit Vollkornbrötchen, Frühlingssalat (Blattsalat, Gurke, Radieschen)	Lauch-Möhren-Auflauf mit Kartoffeln - Beerenschichtdessert (Brombeere, Erdbeere, Heidelbeere, Löffelbiskuit, Joghurt)	Makkaroni mit Gemüse (Paprika, Zucchini, Mais)- Thunfisch-Soße, Chinakohlsalat mit Aprikosendressing	Frikadellen (mit Paprika und Sonnenblumenkernen), Bohnen-Tomatengemüse und Couscous - Kiwi
Woche 2	Spargel-Kartoffelsalat mit gebratenem Schollenfilet - Orangen-Grießflammerie	Spinat-Champignonpizza Blattsalat mit Avocado und Tomate	Nudeln mit Pesto, dicken Bohnen und Tomaten	Hähnchenbrust mit Chinakohl-Curry (Karotte, Paprika), Naturreis - Rhabarberkompott mit Vanillejoghurt	Geflügelbratwürstchen, Spitzkohl mit Kartoffelpüree
Woche 3	Mangold-Kartoffel-Gratin	Fruchtiges Fischcurry (Lachs, Seelachs, Lauch, Apfel) mit Reis, Gurkensalat	Chicorée-Hack-Lasagne	Penne mit Spargel- Champignon-Gemüse und Sonnenblumenkernen - Ananas	Gekochtes Rindfleisch, Blumenkohl, Kartoffeln und Bärlauchsoße
Woche 4	Gnocchi mit Spinat- Champignon-Frischkäse- Soße, Kopfsalat mit Joghurtdressing	Eier in grüner Soße, Kartoffeln, Brokkoli - Vanillepudding mit Erdbeeren oder Erdbeersoße	Vollkornnudeln mit Schinken- Sahne-Soße und Erbsen	Reibekuchen mit Apfelmus, Kohlrabi-Möhren- Radieschen-Salat	Kabeljaufilet auf Mangoldgemüse, Wildreismischung

Spinat-Graupen-Risotto, Hähnchenschenkel, Tomatensalat (Woche 1; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Spinat-Graupen-Risotto

- 80 g Zwiebeln geschält
- 1 Knoblauchzehe geschält
- 30 ml Rapsöl
- 0,9 l Wasser
- 0,4 kg Graupen
- 0,15 kg Parmesan 30 % Fett
- 70 g Tomaten getrocknet
- 0,9 kg Blattspinat geputzt
- Jodsalz, Pfeffer, Muskat

Hähnchenschenkel

- 0,78 kg Hähnchenschenkel frisch
- 30 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß

Tomatensalat

- 0,5 kg Tomaten geputzt
- 50 g Gemüsezwiebeln geschält
- 5 g Schnittlauch frisch
- 20 ml Rapsöl
- 15 ml Balsamicoessig
- 5 g Senf
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Risotto Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in Öl anbraten, Graupen hinzufügen und etwa 2 Minuten unter Rühren dünsten. Wasser zugießen und zugedeckt bei milder Hitze ca. 30 Minuten garen. Parmesan, die in Stücke geschnittene eingeweichte Tomaten und Blattspinat unter das Risotto rühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
2. Für die Hähnchenschenkel diese mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, und in einer Pfanne in Öl oder auf einem mit Öl gefetteten Backblech garen.
3. Für den Tomatensalat die Tomaten in Stücke schneiden, Zwiebeln und Schnittlauch hacken, aus Öl, Balsamicoessig, Senf, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit den Tomaten vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (362 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
424 kcal	17,1 g	39,9 g	29,1 g	3,3 mg	0,2 mg	131 µg	41,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
345 mg	129 mg	6,5 mg	5,3 g

Kichererbsen-Brokkoli-Paprika-Pfanne mit Vollkornbrötchen, Frühlingssalat (Kopfsalat, Gurke, Radieschen) (Woche 1; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Kichererbsenpfanne

- 0,48 kg Kichererbsen getrocknet
- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 30 ml Rapsöl
- 0,6 kg Brokkoli geputzt
- 0,3 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,25 l Gemüsebrühe
- 0,15 l Milch 1,5 % Fett
- 0,15 kg Kräuterfrischkäse 45 % Fett i.Tr.
- 15 g Basilikum frisch
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,1 kg Emmentaler mind.45 % Fett i. Tr.
- 0,3 kg Vollkornbrötchen

Frühlingssalat

- 0,5 kg Kopfsalat geputzt
- 5 g Schnittlauch frisch
- 5 g Petersilie frisch
- 0,15 kg Gurke geputzt
- 0,15 kg Radieschen geputzt
- 30 ml Rapsöl
- 20 ml Kräuteressig
- Jodsalz, Pfeffer

- Für die Pfanne die Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einlegen. Dann in Salzwasser etwa 2 h gar kochen.
 Zwiebelwürfel und Kichererbsen in Öl andünsten, Brokkoliröschen und gewürfelte Paprika hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Gemüsebrühe und Milch ablöschen.
 Kräuterfrischkäse einrühren, mit Basilikumblättern und geriebenem Emmentaler bestreuen und dazu Vollkornbrötchen reichen.
- Für den Blattsalat Salatblätter, gehackte Kräuter, Gurken- und Radieschenscheiben mischen und mit einem Dressing aus Öl, Kräuteressig, Salz und Pfeffer übergießen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (409 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
411 kcal	14,4 g	58,2 g	22,0 g	4,6 mg	0,4 mg	144 µg	87,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
305 mg	131 mg	5,3 mg	17,9 g

Lauch-Möhren-Auflauf mit Kartoffeln; Beerenschichtdessert (Woche 1; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Lauch-Möhren-Auflauf

- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 0,4 l Milch 1,5 % Fett
- 5 Eier
- 10 ml Sojasoße
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,3 kg Porree geputzt
- 0,2 kg Erbsen TK
- 0,3 kg Karotten geschält
- 20 ml Rapsöl
- 10 g Sesam

Kartoffeln

- 1,5 kg Kartoffeln festkochend geschält

Beerenschichtdessert

- 0,15 l Johannisbeersaft
- 0,15 l Wasser
- 15 g Zucker
- 2 g Agar-Agar
- 60 g Brombeeren TK
- 0,12 kg Heidelbeeren TK
- 0,12 kg Erdbeeren TK
- 0,5 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 10 g Zucker
- 10 Löffelbiskuits

1. Für die Auflaufmasse Zwiebelstücke, Milch, Eier, Sojasoße, Salz und Pfeffer pürieren. Gemüsescheiben blanchieren, mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. GN-Blech mit Öl ausstreichen und Gemüse einsetzen. Die Soße über dem Gemüse verteilen, mit Sesam bestreuen und bei 150°C ca. 20 Minuten garen. In Scheiben geschnitten servieren.
2. Kartoffeln in Salzwasser garen.
3. Für das Dessert Johannisbeersaft (oder anderen roten Saft), Wasser, Zucker und Agar-Agar aufkochen und Beeren dazugeben. Nochmals aufkochen lassen und in Schälchen oder Gläser füllen. Joghurt und Zucker verrühren und auf der erkalteten Masse verteilen. Mit jeweils einem Löffelbiskuit garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (437 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
314 kcal	7,7 g	48,9 g	13,5 g	1,9 mg	0,3 mg	98 µg	44,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
193 mg	71 mg	3,1 mg	6,0 g

Makkaroni mit Gemüse (Paprika, Zucchini, Mais)-Thunfisch-Soße, Chinakohlsalat mit Aprikosendressing (Woche 1; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Makkaroni
 0,75 kg Vollkorn-Makkaroni

Gemüse-Thunfisch-Soße

- 1 Knoblauchzehe
- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 40 ml Rapsöl
- 0,4 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,4 kg Zucchini geputzt
- 0,15 kg Mais TK
- 0,3 kg Thunfisch Konserve abgetropft
- 80 g Parmesan mind. 45 % Fett i. Tr.
- Jodsalz, Pfeffer
- Oregano, Thymian, Basilikum frisch oder TK

Chinakohlsalat

- 0,4 kg Chinakohl geputzt
- 0,12 kg Aprikosen getrocknet
- 0,2 l Gemüsebrühe
- 0,2 l Orangensaft
- 15 ml Kräuternessig
- Jodsalz, Pfeffer, Zimt, Piment
- 30 ml Rapsöl

1. Die Vollkornnudeln in Salzwasser bissfest garen.
2. Für die Soße die zerkleinerte Knoblauchzehe und gewürfelte Zwiebel in Öl dünsten. Paprika und Zucchini in kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem Mais hinzufügen. 10 Minuten dünsten. Thunfisch dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und mit geriebenem Parmesan servieren.
3. Für den Salat den Chinakohl in Streifen schneiden. Die getrockneten Aprikosen in kleine Stücke schneiden und in Brühe und Orangensaft ca. 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Pürieren, mit Essig, Salz, Pfeffer, Zimt und Piment abschmecken. Öl unterschlagen und mit dem Salat vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (402 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
428 kcal	12,3 g	62,8 g	21,4 g	3,4 mg	0,5 mg	75 µg	65,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
167 mg	107 mg	3,8 mg	11,5 g

Frikadellen (mit Paprika und Sonnenblumenkernen), Bohnen-Tomatengemüse und Couscous; Kiwi (Woche 1; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Frikadellen

- 0,56 kg Rinder-Hackfleisch frisch
- 50 g Zwiebeln geschält
- 0,15 kg Paprikaschoten geputzt
- 10 g Sonnenblumenkerne
- 3 Eier
- 35 g Feine Haferflocken
- 1 Eingeweichtes Brötchen
- 50 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß

Bohnen-Tomatengemüse

- 40 g Zwiebeln geschält
- 10 ml Rapsöl
- 1,5 kg Grüne Bohnen TK
- 30 g Tomatenmark
- 0,2 kg Tomaten geputzt
- 0,25 l Gemüsebrühe
- Thymian frisch, Oregano frisch
- Jodsalz, Pfeffer

Couscous

- 0,4 kg Couscous

Kiwi

- 0,5 kg Kiwis

Couscous ist ein Grundnahrungsmittel der nordafrikanischen Küche. Er wird aus befeuchtetem und zu Kügelchen zerriebenem Grieß von Weizen (Hartweizengrieß), Gerste oder Hirse hergestellt. Couscous kann als ein herzhaftes oder süßes Gericht zubereitet werden, wobei er zum Garen nicht gekocht, sondern über kochendem Wasser oder einem kochenden Gericht gedämpft wird.

1. Für die Frikadellen das Hackfleisch mit feingehackten Zwiebeln, kleingewürfelter Paprika, Sonnenblumenkernen, Eiern, Haferflocken und eingeweichtem Brötchen vermischen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und zu Frikadellen formen. In Öl braten.
2. Für das Bohnen-Tomatengemüse Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten. Bohnen, Tomatenmark und gewürfelte Tomaten hinzufügen, in etwas Brühe 20 bis 30 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.
3. Den Couscous in Salzwasser einmal aufkochen und im geschlossenen Topf quellen lassen.
4. Eine Kiwi pro Person als Nachtisch reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (466 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
504 kcal	17,4 g	67,7 g	25,5 g	3,5 mg	0,4 mg	88 µg	58,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
171 mg	108 mg	5,1 mg	10,2 g

Spargel-Kartoffelsalat mit gebratenem Schollenfilet; Orangen-Grießflammerie (Woche 2; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Spargel-Kartoffelsalat

- 1,2 kg Grüner Spargel geschält
- 1,8 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,5 l Gemüsebrühe
- 30 ml Rapsöl
- 25 g Petersilie frisch
- Jodsalz, Pfeffer
- 15 ml Zitronensaft

Schollenfilet

- 0,85 kg Schollenfilet frisch oder TK
- 10 ml Zitronensaft
- 15 g Mehl Type 1050
- 40 ml Rapsöl
- Jodsalz

Orangen-Grießflammerie

- 0,5 l Milch 1,5 % Fett
- 0,4 l Orangensaft
- 30 g Zucker
- Vanilleschote
- 60 g Weizengrieß
- 0,2 kg Orangen geputzt

1. Für den Salat den Spargel bissfest dämpfen und in Stücke schneiden. Kartoffeln garen, in Scheiben schneiden, mit Gemüsebrühe übergießen und ziehen lassen. Spargelstücke, Kartoffelscheiben, Öl und gehackte Petersilie mischen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
2. Für den Fisch die Schollenfilets säuern, salzen, mehlieren und in Öl von beiden Seiten braten.
3. Für das Dessert Milch und Orangensaft mit Zucker und Vanilleschote aufkochen, Grieß unter Rühren einrieseln und quellen lassen. Vanilleschote entfernen. Orangen in Stücke schneiden und unter das Grießdessert geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (536 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
379 kcal	10,3 g	52,0 g	20,2 g	5,2 mg	0,4 mg	129 µg	73,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
176 mg	92 mg	3,3 mg	5,7 g

Spinat-Champignonpizza, Blattsalat mit Avocado und Tomate (Woche 2; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Pizzateig

- 0,6 kg Weizenmehl Type 1050
- 10 g Trockenhefe
- 0,32 l Wasser
- Jodsalz

Pizzabelag

- 0,3 kg Zwiebeln geschält
- 1 Knoblauchzehe geschält
- 25 ml Rapsöl
- 1 kg Blattspinat geputzt
- 0,4 kg Tomaten geschält Konserve
- Oregano, Thymian, Basilikum frisch
- 0,6 kg Tomaten geputzt
- 0,6 kg Champignons geputzt
- 0,25 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett i.Tr.
- Jodsalz, Pfeffer

Salat

- 0,25 kg Blattsalate geputzt
- 0,3 kg Avocado geputzt
- 0,2 kg Tomaten geputzt
- 20 ml Zitronensaft
- 20 ml Olivenöl
- Jodsalz, Pfeffer

Avocado, auch Alligatorbirne genannt ist eine birnenähnliche, dunkelgrüne Beerenfrucht. Mit 24g Fett/100g ist sie im Vergleich zu anderen Früchten fettreich, hat jedoch einen hohen Gehalt an mehrfach und einfach ungesättigten Fettsäuren und enthält viel Vitamin E, B6 und Kalium.

1. Für den Pizzateig Mehl, Hefe, Wasser und etwas Salz verkneten und ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Für den Pizzabelag Zwiebeln in Würfel oder Ringe schneiden und zusammen mit gepresstem Knoblauch in Öl andünsten. Blattspinat von den dicken Stielen befreien und dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenpüree mit gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren und auf dem ausgerollten Pizzaboden verteilen. Spinat und in Scheiben geschnittene Tomaten und Champignons gleichmäßig auf der Pizza verteilen. Mit geriebenem Käse bestreuen und bei 220°C etwa 10 bis 15 Minuten backen.
3. Für den Salat verschiedene Blattsalate mit Avocado- und Tomatenstücken mischen. Aus Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und über den Salat geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (492 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
464 kcal	17,1 g	59,0 g	22,5 g	4,8 mg	0,5 mg	220 µg	61,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
415 mg	144 mg	7,0 mg	10,5 g

Nudeln mit Pesto, dicken Bohnen und Tomaten (Woche 2; Tag 3):

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Nudeln mit Pesto, dicken Bohnen und Tomaten

- 0,75 kg Vollkornteigwaren
- 0,2 kg Bohnen weiß getrocknet
- 0,6 kg Tomaten geputzt
- 0,1 kg Zwiebeln geputzt
- 0,15 kg Tomaten getrocknet
- 10 ml Rapsöl
- 0,12 kg Pesto
- 20 g Sonnenblumenkerne
- 0,15 kg Parmesan mind. 45 % Fett i. Tr.
- Basilikum frisch
- Jodsalz, Pfeffer

1. Die Vollkornnudeln in Salzwasser bissfest garen.
 Die Bohnen am Vortag in reichlich Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Bohnen abschütten und in Salzwasser ca. 2 Stunden weich kochen.
 Tomaten in Würfel, getrocknete Tomaten in Streifen schneiden und in Öl andünsten. Bohnen hinzufügen und Pesto einrühren, evtl. mit Salz und Pfeffer würzen. Sonnenblumenkerne in einer separaten Pfanne trocken anrösten.
 Nudeln mit den Bohnen vermischen, mit Sonnenblumenkernen, geriebenen Parmesan und Basilikum bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (314 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
438 kcal	14,5 g	61,8 g	20,1 g	3,4 mg	0,5 mg	52 µg	20,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
264 mg	116 mg	3,6 mg	11,4 g

Hähnchenbrust mit Chinakohl-Curry (Karotte, Paprika), Naturreis; Rhabarberkompott mit Vanillejoghurt (Woche 2; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Hähnchenbrust

- 0,71 kg Hähnchenbrustfilet frisch oder TK
- 60 ml Rapsöl
- 20 ml Sesamöl

Chinakohl-Curry

- 1 kg Chinakohl geputzt
- 0,25 kg Karotten geschält
- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 0,25 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,35 l Kokosmilch
- 0,25 l Gemüsebrühe
- 15 ml Sojasoße
- Curry, Cayennepfeffer
- Jodsalz, Pfeffer

Reis

- 0,5 kg Reis ungeschält

Rhabarberkompott

- 0,8 kg Rhabarber geputzt
- 40 g Zucker
- 0,25 kg Vanillejoghurt 1,5 % Fett

1. Raps- und Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrustfilets in Stücke schneiden. Von beiden Seiten knusprig braun braten, herausnehmen und beiseite stellen.
2. Für das Curry den Chinakohl in Streifen, Karotten in schräge Scheiben, Zwiebeln in halbe Ringe und Paprika in schmale Streifen schneiden. Zwiebeln und Möhren in die Pfanne geben, kurz anbraten, Chinakohl hineingeben und einige Minuten mitbraten. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen und mit Sojasoße, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Curry abschmecken. Paprikastreifen hinzufügen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.
3. Den Reis in Salzwasser garen. Reis und Gemüse-Curry mit den Hähnchenstücken belegen und servieren.
4. Für das Dessert den Rhabarber in Stücke schneiden und mit Zucker und wenig Wasser ca. 5 Minuten weich dünsten. Das abgekühlte Kompott mit Vanillejoghurt garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (554 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
434 kcal	13,8 g	60,2 g	19,7 g	3,0 mg	0,3 mg	86 µg	48,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
169 mg	117 mg	3,4 mg	7,6 g

Geflügelbratwürstchen, Spitzkohl mit Kartoffelpüree, (Woche 2; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Geflügelwürstchen

0,6 kg Geflügelbratwürstchen (~50 Stück)
 40 ml Rapsöl

Spitzkohlgemüse

1,5 kg Spitzkohl geputzt
 80 g Schwein Schinkenspeck*
 0,15 kg Zwiebeln geschält
 20 g Senf
 0,4 kg Saure Sahne 10 % Fett
 Jodsalz

Kartoffelpüree

1,5 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
 0,45 l Milch 1,5 % Fett
 Jodsalz, Pfeffer

1. Die Würstchen in wenig Öl braten.
2. Für das Spitzkohlgemüse den Spitzkohl in Streifen schneiden. Schinkenspeck in Würfeln in einer Pfanne auslassen, Zwiebelwürfel darin andünsten. Spitzkohl hinzugeben und etwa 20 Minuten dünsten. Mit Senf und saurer Sahne abschmecken, evtl salzen.
3. Für das Kartoffelpüree die gegarten Kartoffeln noch warm mit einem Kartoffelstampfer oder einer Kartoffelpresse zerkleinern und mit Milch, Salz, Pfeffer und Muskatnuss zu einem Püree verarbeiten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion mit Schweinespeck (468 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
367 kcal	14,7 g	37,2 g	22,8 g	1,6 mg	0,3 mg	134 µg	115,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
200 mg	74 mg	2,9 mg	5,9 g

*Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion ohne Schweinespeck (468 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
361 kcal	14,3 g	37,9 g	21,4 g	1,6 mg	0,3 mg	137 µg	117,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
204 mg	73 mg	2,8 mg	6,0 g

Mangold-Kartoffel-Gratin (Woche 3; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Mangold-Kartoffel-Gratin

- 1,8 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,25 kg Zwiebeln geschält
- 30 ml Rapsöl
- 50 g Weizenmehl Type 1050
- 1,5 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
- 1,5 kg Mangold geputzt
- 7 ml Zitronensaft
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 0,25 kg Gouda 45 % Fett i.Tr.

1. Für das Gratin die Kartoffeln garen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln fein hacken und in 20 ml Öl kurz andünsten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren anschwitzen. Die Milch unter Rühren hinzugießen und die Soße bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mangold in Streifen schneiden und in etwas Wasser mit Zitronensaft blanchieren. Mangold abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln und Mangold in einer mit 10 ml Öl gefetteten Form abwechselnd schichten und immer wieder mit Soße begießen. Zuletzt mit Sonnenblumenkernen und geriebenem Käse bestreuen und im Ofen etwa 40 Minuten garen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (544 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
408 kcal	15,1 g	49,6 g	20,0 g	5,7 mg	0,4 mg	75 µg	68,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
629 mg	211 mg	6,4 mg	7,7 g

Fruchtiges Fischcurry (Lachs, Seelachs, Lauch, Apfel) mit Reis, Gurkensalat (Woche 3; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Fischcurry

- 0,4 kg Lachs frisch oder TK
- 0,4 kg Seelachs frisch oder TK
- 20 ml Zitronensaft
- 0,2 l Gemüsebrühe
- 40 ml Rapsöl
- 80 g Zwiebeln geschält
- 0,8 kg Porree geputzt
- 0,2 kg Äpfel geputzt
- 0,15 l Milch 1,5% Fett
- 0,15 l Saure Sahne 10 % Fett
- Currypulver
- 5 g Maisstärke
- Jodsalz, Pfeffer

Reis

- 0,5 kg Reis parboiled

Gurkensalat

- 0,6 kg Gurken geschält
- 20 ml Kräuteressig
- 30 ml Rapsöl
- 5 g Dill frisch
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Fischcurry den Lachs und den Seelachs in Würfel schneiden, salzen, mit Zitronensaft beträufeln und in wenig Gemüsebrühe garziehen lassen.
 Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten, Porreeringe hinzufügen und mit Currypulver bestäuben. Die Apfelspalten dazugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und 2-3 Minuten dünsten. Milch mit der Maisstärke anrühren, zu dem Curry geben und aufkochen lassen. Mit Saurer Sahne verfeinern, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Fischwürfel zu dem Gemüse geben.
2. Reis in Salzwasser garen.
3. Gurke in feine Scheiben hobeln, aus Salz, Pfeffer, Kräuteressig und Öl ein Dressing herstellen, untermischen und ziehen lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (444 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
439 kcal	15,8 g	54,6 g	21,1 g	3,4 mg	0,3 mg	93 µg	24,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
118 mg	563 mg	2,7 mg	3,9 g

Chicorée-Hack-Lasagne (Woche 3, Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Chicorée-Hack-Lasagne

- 1,2 kg Chicorée geputzt
- 0,56 kg Rinder Hackfleisch
- 20 ml Rapsöl
- 0,3 kg Zwiebeln geschält
- 1 Knoblauchzehe geschält
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,8 kg Tomaten geputzt
- 0,15 kg Schmand 20 % Fett
- 0,75 kg Lasagneplatten
- 0,15 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45% F.i.Tr.

1. Den Chicorée in Salzwasser für 5 Minuten kurz blanchieren. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.
2. Das Hackfleisch in Öl krümelig anbraten, die klein geschnittenen Zwiebeln und den Knoblauch zufügen. Dann die Tomatenstücke zufügen und alles kurz köcheln lassen. Nun eine Auflaufform fetten und den Chicorée in Hälften teilen.
3. Dann alles wie folgt schichten: erste Lage Chicorée, darauf die Hälfte der Hackfleischmasse, dann Lasagneplatten. Das Ganze noch einmal wiederholen. Auf die obere Lasagneschild den Schmand geben und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Die Lasagne in den auf 200°C vorgeheizten Ofen stellen und ca. 20 bis 30 Minuten backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (452 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
458 kcal	17,2 g	55,0 g	25,0 g	1,8 mg	0,2 mg	82 µg	24,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
201 mg	73 mg	3,0 mg	6,2 g

Penne mit Spargel-Champignongemüse und Sonnenblumenkernen; Ananas (Woche 3; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Penne

0,75 kg Vollkornteigwaren

Spargel-Champignongemüse

0,8 kg Spargel geputzt
 0,8 kg Champignons geputzt
 80 ml Rapsöl
 Jodsalz, Pfeffer
 20 g Kräuter frisch
 (Petersilie, Schnittlauch,
 Zitronenmelisse, Thymian)
 40 g Sonnenblumenkerne

Ananas

1 kg Ananas geputzt

Penne zählen zu den Röhrennudeln. Ebenso wie Makkaroni und Rigatoni. Daneben gibt es noch *Formnudeln*, wie Farfalle oder Fusilli, *gefüllte Nudeln*, wie Ravioli oder Tortellini und die Kategorie der *Bandnudeln*, zu denen Spaghetti und Tagliatelle gehören.

1. Die Penne in Salzwasser garen.
2. Für das Gemüse die Spargelstücke und Champignonscheiben in Öl dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Sonnenblumenkerne rösten und zum Gemüse geben.
3. Die Ananas in Stücke schneiden und in Schälchen verteilen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (425 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
420 kcal	11,3 g	69,0 g	15,7 g	5,2 mg	0,7 mg	100 µg	37,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
77 mg	122 mg	4,1 mg	12,3 g

Gekochtes Rindfleisch mit Blumenkohl, Kartoffeln und Bärlauchsoße (Woche 3; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Rindfleisch

- 0,85 kg Rindfleisch
- 2 l Gemüsebrühe

Blumenkohl

- 1,5 kg Blumenkohl geputzt oder TK
- 30 g Semmelbrösel
- 30 g Butter

Kartoffeln

- 1,8 kg Kartoffeln festkochend geschält

Bärlauchsoße

- 0,5 l Milch 1,5% Fett gegart
- 0,5 l Gemüsebrühe
- 35 g Weizenmehl Type 1050
- 35 ml Rapsöl
- 20 g Bärlauch*
- Jodsalz, Pfeffer

1. Das Rindfleisch in Gemüsebrühe etwa 2 Stunden köcheln lassen, nach dem Garen in Alufolie ruhen lassen und dann in dünne Scheiben schneiden.
2. Blumenkohl in Salzwasser garen oder dämpfen. Semmelbrösel in Butter anbräunen und über den Blumenkohl geben.
3. Kartoffeln in Salzwasser garen.
4. Aus Mehl und Rapsöl eine Mehlschwitze herstellen, mit Milch und Gemüsebrühe aufgießen, würzen und köcheln lassen. Fein gehackten Bärlauch hinzufügen.

*Bärlauch kann durch dieselbe Menge Basilikum ersetzt werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (503 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
378 kcal	11,0 g	45,4 g	26,6 g	1,4 mg	0,4 mg	77 µg	106,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
124 mg	81 mg	4,4 mg	7,3 g

Gnocchi mit Spinat-Champignon-Frischkäsesoße, Kopfsalat mit Joghurtdressing (Woche 4; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Gnocchi

1,5 kg Gnocchi

Spinat-Champignon-Frischkäsesoße

0,1 kg Zwiebeln geschält
 40 ml Rapsöl
 0,6 kg Blattspinat geputzt oder TK
 0,6 kg Champignons geputzt oder TK
 0,4 kg Kräuterfrischkäse mind. 30% Fett i. Tr.
 0,25 l Milch 1,5% Fett
 0,15 l Gemüsebrühe
 8 g Maisstärke
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Kopfsalat mit Joghurtdressing

0,35 kg Kopfsalat geputzt
 0,15 kg Joghurt 1,5 % Fett
 15 ml Olivenöl
 5 ml Zitronensaft
 3 g Zucker
 Jodsalz, Pfeffer
 Petersilie, Schnittlauch frisch

1. Die Gnocchi in Salzwasser einige Minuten kochen.
2. Für die Soße Zwiebeln fein hacken und in Öl anschwitzen. Blattspinat und geviertelte Champignons hinzufügen und ca. 5 Minuten dünsten. Kräuterfrischkäse einrühren, mit Milch und Gemüsebrühe auffüllen und mit Maisstärke binden. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
3. Für den Salat den Kopfsalat in Stücke zupfen. Aus Joghurt, Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, gehackten Kräutern und Zucker ein Dressing herstellen und über den Salat geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (400 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
384 kcal	10,8 g	57,4 g	15,7 g	2,5 mg	0,2 mg	117 µg	42,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
212 mg	73 mg	3,4 mg	6,1 g

Eier in grüner Soße mit Kartoffeln und Brokkoli; Vanillepudding mit frischen Erdbeeren oder mit Erdbeersoße

(Woche 4; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Eier

10 Eier

Grüne Soße

0,2 kg Küchenkräuter für
 Frankfurter Grüne Soße

0,5 kg Joghurt 1,5 % Fett

0,38 kg Saure Sahne 10 % Fett

20 g Senf

20 ml Zitronensaft

3 g Zucker

20 ml Rapsöl

Jodsalz, Pfeffer

Brokkoli

1,2 kg Brokkoli geputzt

Kartoffeln

1,5 kg Kartoffeln festkochend geschält

Pudding mit Erdbeeren

0,8 l Milch 1,5% Fett

50 g Kochpuddingpulver mit Vanillegeschmack

50 g Zucker

0,5 kg Erdbeeren geputzt*

Frankfurter Grüne Soße

(mundartlich „Grie Soß“) ist eine kalte Kräutersoße, die traditionell auf Basis von Schmand oder saurer Sahne hergestellt wird und aus sieben Kräutern besteht: Schnittlauch, Sauerampfer, Pimpinelle, Kerbel, Kresse, Borretsch und Petersilie. In Frankfurt und Umgebung kann man die Kräuter direkt als Paket kaufen. Zur Grünen Soße reicht man üblicherweise Kartoffeln oder hartgekochte Eier, aber auch Fleisch und Fisch.

1. Alle 10 Eier ca. 10 Minuten hart kochen, abschrecken, pellen.
2. Für die Soße die Küchenkräuter waschen und von den dicken Stängeln befreien.
3. Joghurt, saure Sahne und die vorbereiteten Kräuter in einen Mixbecher geben und mixen. (Alternativ: Pürierstab verwenden oder Kräuter fein hacken).
4. Die Soße abschmecken mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker. Kühlstellen und etwas durchziehen lassen. Ggf. kurz vor dem Servieren nachwürzen.
5. Die Soße zu den hartgekochten Eiern servieren.
6. Die Brokkoliröschen in Salzwasser einige Minuten garen oder im Kombidämpfer dämpfen.
7. Kartoffeln in Salzwasser garen.
8. Für den Pudding 4 EL Milch mit dem Puddingpulver und dem Zucker verrühren. Die restliche Milch aufkochen. Angerührtes Puddingpulver unter Rühren dazugeben und nochmals aufkochen lassen. Pudding in Schälchen füllen. Erdbeeren halbieren oder vierteln und zu dem Pudding reichen.

*Statt frischer Erdbeeren kann auch die gleiche Menge TK-Erdbeeren verwendet werden und mit 10 g Zucker zu einer Soße püriert werden. Soße vor dem Servieren aufkochen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (576 g) mit frischen Erdbeeren:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
447 kcal	16,9 g	54,2 g	21,0 g	2,9 mg	0,3 mg	131 µg	148,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
337 mg	93 mg	4,1 mg	7,5 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (576 g) mit TK-Erdbeeren und 10 g Zucker zusätzlich:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
449 kcal	17,0 g	54,8 g	21,0 g	2,9 mg	0,3 mg	120 µg	130,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
338 mg	93 mg	4,1 mg	7,5 g

Vollkornnudeln mit Schinken-Sahne-Soße und Erbsen (Woche 4; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Vollkornnudeln

0,75 kg Vollkornteigwaren

Schinken-Sahne-Erbsen-Soße

- 1 Knoblauchzehe geschält
- 0,4 kg Kochschinken vom Schwein*
- 15 ml Rapsöl
- 0,4kg Erbsen TK
- 0,4 kg Porree geputzt
- 0,4 kg Zucchini geputzt
- 0,2 l Schlagsahne 30% Fett
- 0,2 l Gemüsebrühe
- 0,2 l Milch 1,5 % Fett
- 15 g Weizenstärke
- 0,15 kg Parmesan mind. 30% Fett i. Tr.
- 10 ml Zitronensaft
- Jodsalz, Pfeffer

1. Die Nudeln in Salzwasser garen.
2. Für die Soße Zwiebeln und Knoblauch würfeln und in Öl glasig dünsten. Schinken in Würfel oder Streifen schneiden und mit den Erbsen, Porree und Zucchini ebenfalls kurz andünsten. Mit Sahne, Milch und Gemüsebrühe auffüllen und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Stärke binden. Geriebenen Käse unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

*Statt Kochschinken kann die gleiche Mengen gegarte Putenbrust eingesetzt werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (411 g) mit Kochschinken:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
511 kcal	18,2 g	64,5 g	28,1 g	1,3 mg	0,8 mg	88 µg	21,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
296 mg	112 mg	3,7 mg	11,7 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (411 g) mit Putenbrust:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
495 kcal	15,7 g	63,7 g	30,2 g	1,5 mg	0,6 mg	89 µg	21,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
298 mg	113 mg	3,8 mg	11,7 g

Reibekuchen mit Apfelmus, Kohlrabi-Möhren-Radieschen-Salat

(Woche 4; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Reibekuchen

- 1,5 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 2 Eier
- 40 g Haferflocken
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
- 0,1 l Rapsöl

Apfelmus

- 0,8 kg Äpfel geschält

Salat

- 0,25 kg Kohlrabi geschält
- 0,25 kg Karotten geschält
- 0,25 kg Radieschen geputzt
- 0,2 kg Joghurt 1,5% Fett
- 30 g Salatmayonnaise 50% Fett
- 20 ml Zitronensaft
- 30 g Kresse frisch

1. Für die Reibekuchen die rohen Kartoffeln und Zwiebeln reiben. Eier und Haferflocken unterrühren, würzen und in Öl portionsweise von beiden Seiten goldgelb backen.
2. Für das Apfelmus Äpfel in Stücke schneiden. In wenig Wasser dünsten. Bei Belieben pürieren.
3. Für die Rohkost Kohlrabi, Karotten und Radieschen in Streifen schneiden oder raspeln. Aus Joghurt, Salatmayonnaise, Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit der Rohkost vermengen. Mit Kresse bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (373 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
333 kcal	13,5 g	47,2 g	7,0 g	3,1 mg	0,2 mg	59 µg	55,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
84 mg	63 mg	2,4 mg	5,6 g

Kabeljaufilet auf Mangoldgemüse, Wildreismischung (Woche 4; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Kabeljau auf Mangoldgemüse

- 1,8 kg Mangold geputzt
- 0,2 g Zwiebeln geschält
- 50 ml Rapsöl
- 50 g Weizenmehl Type 1050
- 0,3 l Milch 1,5% Fett
- 0,3 l Gemüsebrühe
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
- 0,25 kg Saure Sahne 10 % Fett
- 1,2 kg Kabeljaufilet frisch oder TK

Wildreis

- 0,4 kg Wildreismischung

Botanisch gesehen gehört **Wildreis** gar nicht zu Reis, sondern zu den Wasserpflanzen. Er wächst in Nordamerika und wird aufwändig per Hand geerntet. Der Anteil an Eiweiß, Eisen, Magnesium und Zink ist wesentlich höher als bei herkömmlichem Reis. **Wildreismischungen** sind Mischungen aus Langkorn- oder Vollkornreis und Wildreis, die man fertig im Geschäft kaufen kann.

1. Mangoldblätter von den Stielen trennen und diese in Stücke schneiden. Stiele in Salzwasser ca. 10 Minuten köcheln.
 Zwiebeln in Würfel schneiden und in Öl dünsten. Nach einigen Minuten die Mangoldblätter hinzufügen und ca. 5 Minuten dünsten.
 Mehl in etwas kalter Milch anrühren. Milch und Gemüsebrühe aufkochen lassen, mit angerührtem Mehl andicken und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und mit saurer Sahne verfeinern.
 Soße mit den Mangoldblättern und den Stielen vermengen und in eine Auflaufform geben.
 Kabeljaufilet auf das Gemüse legen und im Ofen bei 150°C etwa 10 bis 15 Minuten garen.
2. Die Wildreismischung in Salzwasser garen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (511 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
422 kcal	12,8 g	48,2 g	31,0 g	5,7 mg	0,4 mg	69 µg	49,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
331 mg	243 mg	7,0 mg	7,7 g

Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Primarstufe

Plan für eine Person

Bezeichnung	Anzahl	Menge [g]	Energie [kcal]	Fett [g]	KH [g]	Prot. [g]	Vit E [mg]	Vit B1 [mg]	Fol. [µg]	Vit C [mg]	Ca [mg]	Mg [mg]	Fe [mg]	Ballast [g]
Gesamt	20 Tage	9079	8363	282,5	1092,9	428,0	67,7	7,7	2048	1195,8	4814	2723	85,2	168,0
1. Woche	5 Tage	2076	2081	69,5	277,5	111,5	16,7	1,8	536	297,5	1181	546	23,8	50,9
Spinat-Graupen-Risotto, Hähnchenschenkel, Tomatensalat	1	362	424	17,1	39,9	29,1	3,3	0,2	131	41,8	345	129	6,5	5,3
Kichererbsen-Brokkoli-Paprika-Pfanne, Vollkornbrötchen, Frühlingsalat	1	409	411	14,4	58,2	22,0	4,6	0,4	144	87,7	305	131	5,3	17,9
Lauch-Möhren-Flan mit Kartoffeln; Beerendessert	1	437	314	7,7	48,9	13,5	1,9	0,3	98	44,1	193	71	3,1	6,0
Makkaroni mit Gemüse-Thunfisch-Soße, Chinakohlsalat	1	402	428	12,3	62,8	21,4	3,4	0,5	75	65,9	167	107	3,8	11,5
Frikadellen, Bohnen-Tomatengemüse und Couscous, Kiwi	1	466	504	17,4	67,7	25,5	3,5	0,4	88	58,0	171	108	5,1	10,2
2. Woche	5 Tage	2364	2082	70,4	270,2	105,3	18,0	2,0	621	319,7	1224	543	20,2	41,1
Spargel-Kartoffel-Salat mit Schollenfilet; Orangen-Grießflammeri	1	536	379	10,3	52,0	20,2	5,2	0,4	129	73,7	176	92	3,3	5,7
Spinat-Champignonpizza, Blattsalat mit Avocado und Tomate	1	492	464	17,1	59,0	22,5	4,8	0,5	220	61,9	415	144	7,0	10,5
Nudeln mit Pesto, dicken Bohnen und Tomaten	1	314	438	14,5	61,8	20,1	3,4	0,5	52	20,3	264	116	3,6	11,4
Huhn, Chinakohl-Curry, Naturreis; Rhabarberkompott	1	554	434	13,8	60,2	19,7	3,0	0,3	86	48,8	169	117	3,4	7,6
Geflügelbratwürstchen, Spitzkohl, Kartoffelpüree	1	468	367	14,7	37,2	22,8	1,6	0,3	134	115,0	200	74	2,9	5,9
3. Woche	5 Tage	2368	2103	70,4	273,7	108,4	17,5	2,0	427	260,9	1149	1050	20,6	37,4
Mangold-Kartoffel-Gratin	1	544	408	15,1	49,6	20,0	5,7	0,4	75	68,7	629	211	6,4	7,7
Fruchtiges Fischcurry mit Reis, Gurkensalat	1	444	439	15,8	54,6	21,1	3,4	0,3	93	24,6	118	563	2,7	3,9
Chicorée-Hack-Lasagne	1	452	458	17,2	55,0	25,0	1,8	0,2	82	24,2	201	73	3,0	6,2
Kräuterpenne mit Spargel-Champignon Gemüse; Ananas	1	425	420	11,3	69,0	15,7	5,2	0,7	100	37,0	77	122	4,1	12,3
Rindfleisch, Blumenkohl, Kartoffeln mit Soße	1	503	378	11,0	45,4	26,6	1,4	0,4	77	106,4	124	81	4,4	7,3
4. Woche	5 Tage	2271	2097	72,2	271,5	102,8	15,5	1,9	464	317,7	1260	584	20,6	38,6
Gnocchi mit Spinat-Champignon-Frischkäsesoße, Kopfsalat	1	400	384	10,8	57,4	15,7	2,5	0,2	117	42,4	212	73	3,4	6,1
Eier in grüner Soße, Kartoffeln, Brokkoli; Pudding mit Erdbeeren	1	576	447	16,9	54,2	21,0	2,9	0,3	131	148,4	337	93	4,1	7,5
Vollkornnudeln mit Schinken-Sahne-Soße und Erbsen	1	411	511	18,2	64,5	28,1	1,3	0,8	88	21,5	296	112	3,7	11,7
Reibekuchen mit Apfelmus, Kohlrabi-Möhren-Radieschen-Salat	1	373	333	13,5	47,2	7,0	3,1	0,2	59	55,8	84	63	2,4	5,6
Kabeljaufilet auf Mangoldgemüse, Wildreismischung; Apfel	1	511	422	12,8	48,2	31,0	5,7	0,4	69	49,6	331	243	7,0	7,7
Aus dem Verzehr:	20 Tage	9079	8363	282,5	1092,9	428,0	67,7	7,7	2048	1195,8	4814	2723	85,2	168,0