

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan **Nr. 6**

- **Primarstufe** -



Schule + Essen = Note

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
Putenbraten mit Soße, Apfel-Rotkohl und Kartoffeln	3
Gemüsebulgur (Paprika, Porree, Mais) mit Emmentaler und Erdnüssen; Knusper-Orangenjoghurt.....	4
Kartoffeln-Blumenkohl-Brokkoli in Béchamelsoße; Apfel-Birnen-Kompott.....	5
Rindergulasch mit Paprika, Vollkornnudeln, Kopfsalat mit Joghurtdressing	6
Gebackenes Seelachsfilet mit warmen Kartoffelsalat, Fenchel-Orangen-Rohkost.....	7
Gnocchi mit Blattspinat-Tomatensoße und Parmesan, Blattsalat mit Möhrenraspeln und Sonnenblumenkernen	8
Putencurry mit Ananas, Brokkoli und Reis; Mandarine.....	9
Roter Linseneintopf mit Paprika und Vollkornbrötchen, Möhrensalat mit Joghurt-Kräuter dressing	10
Fisch (Seelachs, Lachs) in Tomatensoße, Zucchini-gemüse und Naturreis	11
Szegediner Gulasch (Rindfleisch, Sauerkraut) mit Nudeln	12
Schwarzwurzel-Eier-Ragout mit Salzkartoffeln; Winterquark (Honig-Zimtquark mit Trockenobst und Nüssen	13
Hähnchen mit Paprika und Brokkoli, dazu Couscous; Kiwi.....	14
Vollkornspaghetti mit Tomaten-Mozzarella-Soße, Kohlrabi-Gurkensalat	15
Steckrübeneintopf mit Kasseler; Schokopudding mit Himbeersoße	16
Schollenfilet in Orangen-Sahne-Soße, Reis, Feldsalat mit Paprikawürfeln	17
Hühnerfrikassee mit Naturreis und buntem Salat (Blattsalat, Mais, Möhren)	18
Pastinaken-Kokossuppe mit Reis; Heidelbeerdessert.....	19
Spinat-Lachs-Lasagne.....	20
Paniertes Schweineschnitzel, Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffelpüree; Apfel	21
Grünkern-Gemüsefrikadelle (Karotten, Porree) mit Joghurt-Kräutersoße, Nudeln, Chinakohlsalat mit Grapefruit	22
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Primarstufe	23

Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Putenbraten mit Soße, Apfel-Rotkohl und Kartoffeln	Gemüsebulgur (Paprika, Porree, Mais); Knusper-Orangenjoghurt	Kartoffel-Blumenkohl-Brokkoli in Béchamelsoße; Apfel-Birnenkompott	Rindergulasch mit Paprika, Vollkornnudeln, Kopfsalat mit Joghurtdressing	Gebackenes Seelachsfilet mit warmen Kartoffelsalat, Fenchel-Orangen-Rohkost
Woche 2	Gnocchi mit Blattspinat-Tomatensoße und Parmesan, Blattsalat mit Möhrenraspeln und Sonnenblumenkernen	Putencurry mit Ananas, Brokkoli und Reis Mandarine	Roter Linseneintopf mit Paprika und Vollkornbrötchen, Möhrensalat mit Joghurt-Kräuterdressing	Fisch (Seelachs, Lachs) in Tomatensoße, Zucchini und Naturreis	Szegediner Gulasch (Rindfleisch, Sauerkraut) mit Nudeln
Woche 3	Schwarzwurzel-Eier-Ragout mit Salzkartoffeln Winterquark (Honig-Zimtquark mit Trockenobst und Nüssen)	Hähnchen mit Paprika und Brokkoli, dazu Couscous; Kiwi	Vollkornspaghetti mit Tomaten-Mozzarella-Soße Kohlrabi-Gurkensalat	Steckrübeneintopf mit Kasseler Schokopudding mit Himbeersoße	Schollenfilet in Orangen-Sahne-Soße, Reis und Feldsalat mit Paprikawürfeln
Woche 4	Hühnerfrikassee mit Naturreis, Bunter Salat mit Mais und Möhren	Pastinaken-Kokossuppe mit Reis; Heidelbeerdessert	Spinat-Lachs-Lasagne	Paniertes Schweineschnitzel, Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffelpüree, Apfel	Grünkern-Gemüsefrikadelle (Karotten, Porree) mit Joghurt-Kräutersoße, Nudeln, Chinakohlsalat mit Grapefruit

Putenbraten mit Soße, Apfel-Rotkohl und Kartoffeln (Woche 1; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Putenbraten mit Soße

- 1,0 kg Putenkeule
- 20 g Tomatenmark
- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 60 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer, Majoran

- 0,6 l Gemüsebrühe
- 60 g Bratensoße (Trockenpulver)
- Jodsalz, Pfeffer

Apfel-Rotkohl

- 1,5 kg Rotkohl frisch oder TK
- 20 ml Rapsöl
- 0,2 kg Äpfel geschält
- Jodsalz, Pfeffer, Gewürznelken

Kartoffeln

- 1,5 kg Kartoffeln geschält
- Petersilie frisch oder TK

1. Für den Braten die Putenkeule, Tomatenmark und gewürfelte Zwiebeln in Öl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen und im Bräter etwa 30 bis 40 Minuten im Ofen garen. Das Fleisch zerteilen, den Fleischsaft auffangen. Aus Brühe, Bratensaft und Soßenpulver eine Bratensoße herstellen und zu dem Fleisch reichen.
2. Für den Rotkohl diesen in feine Streifen schneiden, in Öl einige Minuten dünsten. Dann etwas Wasser, Salz, Pfeffer und Nelken hinzufügen und 30 bis 40 Minuten schmoren lassen. Äpfel in Würfel schneiden und 5 Minuten mitdünsten.
3. Kartoffeln in Salzwasser garen und mit Petersilie bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (482 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
302 kcal	11,3 g	42,2 g	10,0 g	4,6 mg	0,4 mg	66 µg	72,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
93 mg	73 mg	2,3 mg	6,8 g

Gemüsebulgur (Paprika, Porree, Mais) mit Emmentaler und Erdnüssen; Knusper-Orangenjoghurt (Woche 1; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Gemüsebulgur

- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 50 ml Rapsöl
- 0,4 kg Bulgur
- 0,5 kg Porree geputzt
- 0,7 kg Paprikaschoten geputzt
- 1,2 l Gemüsebrühe
- 0,285 kg Mais TK
- Currypulver
- Jodsalz, Pfeffer
- 5 g Petersilie frisch
- 0,2 kg Emmentaler mind. 40 % Fett i. d. T.
- 50 g Erdnüsse

Bulgur ist vorgekochter, getrockneter, geschälter und zerkleinerter Weizen der, da er noch den Keim enthält, reich an Ballaststoffen, Eiweiß, Vitaminen und Eisen ist. Er wird in orientalischen Ländern als Beilage gereicht oder als Salat zubereitet.

Knusperjoghurt

- 0,7 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 40 ml Honig
- 0,3 kg Orangen geputzt
- 70 g Haferflocken
- 15 g Sesam

1. Für den Gemüsebulgur Zwiebelwürfel in Öl glasig dünsten, Bulgur, Porreeringe und Paprikastücke hinzufügen und 5 Minuten dünsten. Mais hinzufügen. Mit Gemüsebrühe auffüllen, bis der Bulgur bedeckt ist und mit geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten quellen lassen. Mit Curry, Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie würzen. Emmentaler reiben und zusammen mit den Erdnüssen auf die Gemüsepfanne streuen.
2. Für den Knusperjoghurt Joghurt mit Honig und Orangenstücken vermischen. Haferflocken und Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten und über den Joghurt streuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (478 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
493 kcal	19,5 g	65,0 g	19,1 g	4,6 mg	0,4 mg	127 µg	102,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
466 mg	130 mg	3,8 mg	11,3 g

Kartoffeln-Blumenkohl-Brokkoli in Béchamelsoße; Apfel-Birnen-Kompott (Woche 1; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Kartoffeln-Blumenkohl-Brokkoli

- 1,5 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,8 kg Blumenkohl frisch oder TK
- 0,8 kg Brokkoli frisch oder TK

Béchamelsoße

- 40 ml Rapsöl
- 40 g Weizenmehl Type 405
- 0,45 l Gemüsebrühe
- 0,45 l Milch 1,5 % Fett
- 0,2 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
- Jodsalz, Pfeffer, Muskat

Apfel-Birnenkompott

- 0,5 kg Äpfel geschält
- 0,5 kg Birnen geschält
- Zimt

1. Kartoffeln, Blumenkohl und Brokkoli in Salzwasser jeweils bissfest garen oder im Kombidämpfer garen.
2. Für die Soße aus Öl und Mehl eine Mehlschwitze herstellen. Mit Gemüsebrühe und Milch auffüllen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Geriebenen Parmesan unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
3. Für das Kompott Äpfel und Birnen mit etwas Wasser und Zimt weich dünsten und nach Belieben pürieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (531 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
380 kcal	11,4 g	55,3 g	17,8 g	2,2 mg	0,3 mg	78 µg	128,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
385 mg	78 mg	2,7 mg	9,5 g

Rindergulasch mit Paprika, Vollkornnudeln, Kopfsalat mit Joghurtdressing (Woche 1; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Rindergulasch

- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 60 ml Rapsöl
- 0,7 kg Rinderfleisch frisch oder TK
- 40 g Tomatenmark
- 0,4 l Gemüsebrühe
- 1,2 kg Paprikaschoten geputzt
- 8 g Weizenstärke
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß
- 0,1 kg Saure Sahne 10 % Fett

Vollkornnudeln

- 0,75 kg Vollkornteigwaren

Kopfsalat mit Joghurtdressing

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

1. Für das Gulasch Zwiebeln würfeln und in Öl anbraten, Rindfleischwürfel und Tomatenmark hinzufügen und scharf anbraten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und 1 bis 1,5 Stunden köcheln lassen. Gegen Ende der Garzeit Paprikaschoten in Streifen schneiden und 5 bis 10 Minuten mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und mit Stärke binden. Mit Saurer Sahne verfeinern.
2. Die Nudeln in Salzwasser garen.
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 (447 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
452 kcal	14,6 g	59,3 g	25,9 g	5,6 mg	0,5 mg	88 µg	121,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
86 mg	101 mg	4,3 mg	11,4 g

Gebackenes Seelachsfilet mit warmen Kartoffelsalat, Fenchel-Orangen-Rohkost (Woche 1; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Gebackenes Seelachsfilet

- 1 kg Seelachs frisch oder TK
- 50 g Weizenmehl Type 405
- 1,5 Eier
- 70 g Paniermehl
- 50 ml Rapsöl
- Jodsalz

Kartoffelsalat

- 1,5 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 50 ml Weinessig
- 30 ml Rapsöl
- 15 g Senf
- 0,25 l Gemüsebrühe
- 0,15 kg Gewürzgurken
- 20 g Petersilie frisch
- Jodsalz, Pfeffer

Fenchel-Orangen-Rohkost

- 0,45 kg Fenchel geputzt
- 0,15 kg Orangen geputzt
- 25 ml Essig
- 30 ml Traubenkernöl
- 80 g Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Seelachsfilet, diese nacheinander in Mehl, Ei und Paniermehl wenden und in Öl braten. Mit Salz würzen.
2. Für den Kartoffelsalat Kartoffeln in Salzwasser garen und in Scheiben schneiden. Aus Essig, Öl, Senf, warmer Gemüsebrühe und Pfeffer ein Dressing zubereiten und zusammen mit den gewürfelten Gewürzgurken vorsichtig mit den noch warmen Kartoffeln vermengen. Petersilie fein hacken und zum Kartoffelsalat geben.
3. Für die Rohkost den Fenchel in dünnen Scheiben und Orangen in Stücke schneiden. Aus Essig, Traubenkernöl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit der Rohkost vermengen. Ziehen lassen. Mit gehobeltem Parmesan bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (384 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
418 kcal	17,1 g	39,1 g	27,2 g	4,0 mg	0,2 mg	56 µg	37,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
158 mg	78 mg	2,3 mg	4,0 g

Gnocchi mit Blattspinat-Tomatensoße und Parmesan, Blattsalat mit Möhrenraspeln und Sonnenblumenkernen (Woche 2; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Gnocchi

1,2 kg Gnocchi TK

Blattspinat-Tomatensoße

1 Knoblauchzehe geschält
 40 ml Rapsöl
 0,8 kg Schältomaten
 1,5 kg Blattspinat frisch oder TK
 0,15 kg Schmand 20 % Fett
 0,15 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Blattsalat

0,25 kg Blattsalat geputzt
 0,1 kg Karotten geschält
 25 ml Balsamicoessig
 30 ml Olivenöl
 5 g Senf
 20 g Sonnenblumenkerne
 Petersilie frisch
 Jodsalz, Pfeffer

1. Gnocchi in Salzwasser garen.
2. Für die Soße Knoblauchzehen pressen und in Öl dünsten. Blattspinat und Tomaten hinzufügen und 5 bis 10 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, mit Schmand verfeinern und mit geriebenem Parmesan zu den Gnocchi servieren.
3. Für den Salat diesen in mundgerechte Stücke zupfen. Karotten raspeln und mit dem Salat vermischen. Aus Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermischen. Mit Sonnenblumenkernen und Petersilie bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (427 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
413 kcal	15,9 g	51,5 g	17,3 g	5,7 mg	0,3 mg	196 µg	79,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
462 mg	142 mg	6,9 mg	7,0 g

Putencurry mit Ananas, Brokkoli und Reis; Mandarine (Woche 2; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Putencurry

- 0,71 kg Putenbrust frisch oder TK
- 50 ml Rapsöl
- 0,4 l Milch 1,5 % Fett
- 40 g Weizenmehl Type 405
- 0,4 l Gemüsebrühe
- 0,2 kg Ananas Konserve
- 0,1 l Sahne 30 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer
- Curry, Kurkuma

Brokkoli

- 1,2 kg Brokkoli frisch oder TK

Reis

- 0,4 kg Reis parboiled

Mandarine

- 0,6 kg Mandarinen

1. Für das Putencurry Putenbrust in Stücke schneiden und in Öl anbraten. Milch mit Mehl verrühren und zusammen mit der Gemüsebrühe das Fleisch ablöschen, und 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Ananas hinzufügen, mit Sahne verfeinern und mit Salz, Pfeffer, Curry und Kurkuma abschmecken.
2. Für den Brokkoli diesen in wenig Salzwasser dünsten oder im Kombidämpfer garen.
3. Den Reis in Salzwasser garen.
4. Pro Person eine Mandarine austeilen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (478 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
448 kcal	14,5 g	57,5 g	23,5 g	2,6 mg	0,3 mg	53 µg	112,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
178 mg	61 mg	3,1 mg	6,0 g

Roter Linseneintopf mit Paprika und Vollkornbrötchen, Möhrensalat mit Joghurt-Kräuterdressing (Woche 2; Tag 3):

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Linseneintopf

- 0,1 kg Zwiebeln geschält
- 1 Knoblauchzehe geschält
- 30 ml Rapsöl
- 0,4 kg Rote Linsen
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 1 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,4 kg Schältomaten
- 0,4 l Kokosmilch
- 0,1 l Sahne 30 % Fett
- Chili, Kurkuma, Ingwer
- Jodsalz, Pfeffer

0,3 kg Vollkornbrötchen

Möhrensalat

- 1 kg Karotten geschält
- 0,1 kg Joghurt 1,5 % Fett
- Küchenkräuter frisch oder TK
- 20 ml Zitronensaft
- 20 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer

- Für den Eintopf gepressten Knoblauch und Zwiebelwürfel in einem großen Topf in Öl andünsten. Linsen und Gemüsebrühe hinzufügen und 30 Minuten köcheln lassen. Paprikaschoten in Würfel schneiden, Tomaten hinzufügen und nochmals 15 Minuten köcheln. Mit den Gewürzen abschmecken und Sahne und Kokosmilch hinzufügen. Zum Eintopf ein halbes Vollkornbrötchen reichen.
- Für den Möhrensalat die Karotten fein raspeln. Aus Joghurt, gehackten Kräutern, Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit den Karotten vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (538 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
397 kcal	12,6 g	61,3 g	16,2 g	5,7 mg	0,5 mg	132 µg	113,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
132 mg	129 mg	5,3 mg	13,2 g

Fisch (Seelachs, Lachs) in Tomatensoße, ZucchiniGemüse und Naturreis (Woche 2; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Fisch in Tomatensoße

- 100 g Zwiebeln geschält
- 40 ml Rapsöl
- 1,2 kg Tomaten Konserve
- Jodsalz, Pfeffer
- Oregano, Thymian, Basilikum... frisch oder TK
- 0,3 kg Seelachs frisch oder TK
- 0,3 kg Lachs frisch oder TK
- 0,1 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.

ZucchiniGemüse

- 1,2 kg Zucchini frisch oder TK
- 0,1 l Gemüsebrühe

Reis

- 0,4 kg Reis ungeschält

1. Für den Fisch erst die Zwiebeln würfeln und in Öl andünsten. Tomaten hinzufügen, würzen und gehackte Kräuter hinzufügen. Fisch in Stücke schneiden und in der Tomatensoße garen. Vor dem Servieren mit geriebenem Parmesan bestreuen.
2. Zucchini in Stücke schneiden und in wenig Gemüsebrühe dünsten.
3. Reis in Salzwasser garen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (445 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
370 kcal	12,3 g	41,9 g	23,6 g	3,8 mg	0,4 mg	42 µg	37,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
189 mg	106 mg	3,6 mg	3,7 g

Szegediner Gulasch (Rindfleisch, Sauerkraut) mit Nudeln (Woche 2; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Gulasch

- 0,71 kg Gulasch vom Rind
- 60 ml Rapsöl
- 0,1 kg Zwiebeln geschält
- 80 g Tomatenmark
- 2 kg Sauerkraut frisch abgetropft
- Kümmel
- 0,4 l Gemüsebrühe
- 0,2 kg Schmand 20 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika

Nudeln

- 0,75 kg Teigwaren

1. Für das Gulasch Fleisch in Würfel schneiden und in Öl scharf anbraten. Zwiebeln würfeln und zusammen mit dem Tomatenmark mit anschwitzen. Sauerkraut auf das Fleisch legen, mit Kümmel bestreuen und Gemüsebrühe angießen. 30 bis 40 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und Schmand unterrühren.
2. Nudeln in Salzwasser kochen und zum Gulasch reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (484 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
439 kcal	15,9 g	49,3 g	25,3 g	2,4 mg	0,1 mg	29 µg	8,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
150 mg	57 mg	4,0 mg	6,9 g

Schwarzwurzel-Eier-Ragout mit Salzkartoffeln; Winterquark (Honig-Zimtquark mit Trockenobst und Nüssen) (Woche 3; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Schwarzwurzel-Eier-Ragout

- 30 ml Weinessig
- 0,6 kg Schwarzwurzeln geputzt
- 7 Eier
- 30 ml Rapsöl
- 0,1 kg Zwiebeln geschält
- 30 g Weizenmehl Type 1050
- 0,1 l Kochwasser
- 0,5l Milch 1,5 % Fett
- 80 ml Sahne 30 % Fett
- 5 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer
- 20 g Petersilie frisch oder TK

Die bis zu 30cm langen, außen schwärzlichen, innen weißen **Schwarzwurzeln** haben einen angenehmen würzigen, leicht nussigen Geschmack. Sie sind dank ihres hohen Gehaltes an Vitamin E, Kalium, Calcium und Eisen ein wertvolles Wintergemüse. Das sofortige Einlegen und Garen in Essigwasser verhindert die oxidative Verfärbung des Gemüses.

Kartoffeln

- 1,8 kg Kartoffeln festkochend geschält

Winterquark

- 0,6 kg Magerquark.
- 0,15 l Milch 1,5 % Fett
- 30 g Honig
- Zimt
- 20 g Pflaumen getrocknet
- 35 g Aprikosen getrocknet
- 10 g Rosinen
- 20 g Haselnuss

1. Für das Ragout 15 ml Essig mit 1l Wasser vermischen. Schwarzwurzeln in etwa 3 cm lange Stücke schneiden und bis zum nächsten Zubereitungsschritt ins Essigwasser legen. In einem Topf mind. 0,5 l Wasser mit Salz und dem restlichen Essig zum Kochen bringen und darin die Gemüsestücke 15 bis 20 Minuten garen. Eier hart kochen, pellen und sechsteln. Schwarzwurzeln abschütten und das Kochwasser auffangen. Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und heißes Gemüsewasser dazugeben. Unter Rühren 10 Minuten köcheln lassen. Milch und Sahne hinzufügen, evtl. pürieren, mit Senf, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss gehackte Petersilie hinzufügen. Schwarzwurzeln und Eier in die Soße geben.
2. Kartoffeln in Salzwasser oder im Kombidämpfer garen.
3. Für das Dessert Quark mit Milch, Honig und Zimt cremig rühren. Pflaumen und Aprikosen in kleine Stücke schneiden und mit Rosinen und gehackten Nüssen in den Quark rühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (446 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
395 kcal	12,0 g	58,0 g	20,5 g	6,0 mg	0,3 mg	82 µg	33,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
220 mg	78 mg	4,8 mg	14,3 g

Hähnchen mit Paprika und Brokkoli, dazu Couscous; Kiwi (Woche 3; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Hähnchen mit Paprika und

Brokkoli

- 0,71 kg Hähnchenbrustfilet frisch oder TK
- 40 ml Rapsöl
- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 15 g Honig
- 0,12 kg Tomatenmark
- Ingwerknolle
- 0,2 kg Gemüsebrühe
- 0,3 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,4 kg Brokkoli geputzt
- Jodsalz, Pfeffer
- 20 g Sesam geröstet

Couscous

- 0,3 kg Couscous roh

Kiwi

- 0,5 kg Kiwis

Der zu Kügelchen geriebene Weizengrieß ist ein Grundnahrungsmittel der nordafrikanischen Küche ist ebenso nährstoffreich ist wie Weizen.

Couscous kann als ein herzhaftes oder süßes Gericht zubereitet werden, wobei er zum Garen nicht gekocht, sondern mit kochendem Wasser übergossen oder einem kochenden Gericht gedämpft wird.

1. Für das Hähnchen die Hähnchenbrustfilets in 20 ml Öl braten. Zwiebeln würfeln, in 20 ml Öl glasig dünsten, Honig, Tomatenmark, Ingwer und Brühe hinzufügen, würzen und pürieren. Paprika in Stücke schneiden, Brokkoli in Röschen zerteilen und im Kombidämpfer oder in etwas Wasser garen. Gemüse mit der Soße vermengen, mit Sesam bestreuen und zusammen mit Couscous und dem Hähnchenbrustfilet servieren.
2. Couscous mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser übergießen, bis es bedeckt ist und etwa 6 - 8 Minuten quellen lassen.
3. Pro Person eine Kiwi zum Auslöffeln bereit stellen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (324 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
351 kcal	11,0 g	43,7 g	21,6 g	3,3 mg	0,2 mg	48 µg	85,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
100 mg	74 mg	2,8 mg	7,4 g

Vollkornspaghetti mit Tomaten-Mozzarella-Soße, Kohlrabi-Gurkensalat (Woche 3, Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Spaghetti

0,75kg Vollkornspaghetti

Tomaten-Mozzarella-Soße

0,1 kg Zwiebeln geschält
 1 Knoblauchzehe geschält
 40 ml Olivenöl
 0,8 kg Tomaten geputzt
 10 g Zucker
 Jodsalz, Pfeffer
 Oregano und Thymian frisch oder TK
 0,25 kg Mozzarella
 0,12 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
 Basilikum frisch oder TK

Kohlrabi-Gurkensalat

0,5 kg Kohlrabi geschält
 0,5 kg Gurken geputzt
 30 ml Rapsöl
 15 ml Zitronensaft
 10 g Honig
 Jodsalz, Pfeffer, Kreuzkümmel
 Dill frisch oder TK

1. Spaghetti in Salzwasser kochen.
2. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und in Olivenöl andünsten. Tomaten schneiden und hinzufügen, mit Zucker, Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Etwa 5 bis 10 Minuten köcheln lassen und pürieren. Mozzarella in Würfel schneiden.
3. Nudeln abgießen und mit der heißen Soße und den Mozzarella-Würfeln vermengen, so dass der Käse etwas schmilzt. Mit geriebenem Parmesan und gehacktem Basilikum bestreuen.
4. Für den Salat Kohlrabi und Gurken grob raspeln. Aus Öl, Zitronensaft, Honig, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel ein Dressing herstellen und mit dem Gemüse und mit gehacktem Dill vermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (388 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
452 kcal	17,4 g	58,7 g	19,7 g	2,4 mg	0,5 mg	86 µg	51,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
310 mg	113 mg	2,9 mg	10,3 g

Steckrübeneintopf mit Kasseler; Schokopudding mit Himbeersoße (Woche 3; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Steckrübeneintopf

- 0,1 kg Zwiebeln geschält
- 35 ml Rapsöl
- 0,71 kg Kasseler mager*
- 1 kg Steckrüben geputzt
- 1,2 kg Kartoffeln geschält
- 0,8 l Gemüsebrühe
- Jodsalz, Pfeffer
- Thymian frisch oder TK
- 0,15 kg Crème fraiche 30 % Fett

Schokopudding

- 1 l Milch 1,5 % Fett
- 60 g Kochpuddingpulver mit Schokoladengeschmack
- 60 g Zucker

Himbeersoße

- 0,25 kg Himbeeren TK
- 20 g Zucker

1. Für den Eintopf Zwiebeln in Würfel schneiden und in Öl andünsten. Kasseler würfeln und ebenfalls mitdünsten. Steckrüben und Kartoffeln in Stücke schneiden, hinzufügen und Gemüsebrühe angießen. Etwa 30 bis 40 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken und mit Crème fraiche verfeinern.
2. Für den Schokopudding das Puddingpulver und den Zucker in etwas Milch anrühren. Die restliche Milch aufkochen lassen und das angerührte Pulver einrühren. Nochmals aufkochen lassen.
3. Für die Himbeersoße Himbeeren auftauen, mit Zucker pürieren und über den Schokopudding geben.

*Statt Kasseler können auch 0,5 kg geräucherter Tofu eingesetzt werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (524 g) mit Kasseler:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
411 kcal	13,5 g	53,2 g	20,5 g	1,6 mg	0,6 mg	57 µg	49,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
236 mg	78 mg	3,2 mg	6,4 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (524 g) mit Tofu:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
402 kcal	13,9 g	54,8 g	16,4 g	6,5 mg	0,2 mg	63 µg	49,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
308 mg	96 mg	3,5 mg	7,0 g

Schollenfilet in Orangen-Sahne-Soße, Reis, Feldsalat mit Paprikawürfeln (Woche 3; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Schollenfilet

- 0,75 kg Schollenfilet frisch oder TK
- 40 ml Rapsöl
- 0,4 l Orangensaft
- 0,1 l Sahne 30 % Fett
- 0,3 l Milch 1,5 % Fett
- 0,15 kg Butterkäse mind. 50 % Fett i. Tr.

Jodsalz, Pfeffer, Cayennepfeffer

Reis

- 0,5 kg Reis parboiled

Feldsalat

- 0,35 kg Feldsalat geputzt
 - 0,25 kg Paprikaschoten geputzt
 - 10 g Senf
 - 25 ml Balsamicoessig
 - 30 ml Olivenöl
 - 50 g Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Schollenfilet diese in Öl von beiden Seiten dünsten. Mit Orangensaft ablöschen, Milch und Sahne. Den Käse unter Rühren in der Soße schmelzen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.
2. Den Reis in Salzwasser garen.
3. Für den Salat den Feldsalat mit gewürfelter Paprika vermengen. Aus Senf, Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen und kurz vor der Ausgabe mit dem Salat vermengen. Mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (382 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
453 kcal	17,8 g	50,0 g	23,1 g	2,9 mg	0,3 mg	89 µg	59,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
288 mg	58 mg	3,2 mg	2,1 g

Hühnerfrikassee mit Naturreis und buntem Salat (Blattsalat, Mais, Möhren) (Woche 4; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Hühnerfrikassee

- 0,7 kg Hühnerfleisch frisch oder TK (Brust, Schnitzel)
- Lorbeerblatt
- 0,4 l Wasser
- 0,4 l Milch 1,5 % Fett
- 20 g Maisstärke
- 7 g Hühnerbrühe gekörnt
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
- 0,1 l Sahne 30 % Fett
- 0,15 l Milch 1,5 % Fett
- 25 g Kapern Konserve abgetropft
- Estragon frisch oder TK

Naturreis

- 0,5 kg Reis ungeschält

Bunter Salat

- 0,3 kg Eisbergsalat geputzt
- 0,15 kg Karotten geputzt
- 0,1 kg Mais Konserve
- 25 ml Zitronensaft
- 25 ml Rapsöl
- Petersilie frisch
- Schnittlauch frisch
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Hühnerfrikassee Wasser mit Lorbeer aufkochen lassen und das Fleisch darin etwa 10 Minuten garen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Milch mit Stärke verrühren und in das Wasser geben, aufkochen lassen und mit gekörnter Brühe, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit Milch und Sahne verfeinern und Kapern, Fleisch und Estragon hinzugeben.
3. Reis in Salzwasser garen und zum Hühnerfrikassee reichen.
4. Für den bunten Salat Eisbergsalat in Streifen schneiden, Karotten raspeln und Mais abtropfen. Aus Zitronensaft, Öl, gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Salat vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (371 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
387 kcal	11,9 g	50,2 g	20,1 g	1,5 mg	0,2 mg	39 µg	6,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
111 mg	89 mg	2,7 mg	2,5 g

Pastinaken-Kokossuppe mit Reis; Heidelbeerdessert (Woche 4; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Reis

0,12 kg Reis parboiled

Pastinaken-Kokos-Suppe

0,4 kg Pastinaken geputzt
 0,3 kg Kartoffeln geschält
 0,15 kg Äpfel geschält
 80 kg Zwiebeln geschält
 1 Knoblauchzehe geschält
 50 ml Rapsöl
 Kurkuma, Curry
 1,2 l Gemüsebrühe
 0,25 l Kokosmilch
 Jodsalz, Pfeffer
 Petersilie frisch oder TK

Pastinaken sind kleine gelb-weiße Wurzeln, die einen süß-würzigen Geschmack haben und als Rohkost oder als gegartes Gemüse verzehrt werden können. Sie enthalten reichlich Kalium, Magnesium, Zink und Folat und haben einen hohen Ballaststoffanteil.

Heidelbeerdessert

0,5 kg Joghurt 1,5 % Fett
 30 g Zucker
 10 g Vanillezucker
 0,1 kg Schlagsahne 30% Fett
 0,5 kg Heidelbeeren TK
 50 g Zucker weiß

1. Den Reis kochen.
2. Die Pastinaken, Kartoffeln und Äpfel in Stücke schneiden. Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Petersilie hacken. Öl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Kartoffeln und Pastinaken dazugeben und mit Kurkuma und Curry würzen. Dann Gemüsebrühe und Äpfel hinzufügen und etwa 40 Minuten köcheln lassen. Pürieren und mit Kokosmilch verfeinern. Nochmals mit Salz, Pfeffer abschmecken, den Reis und die gehackte Petersilie dazugeben.
3. Für den Nachtisch Joghurt mit Zucker und Vanillezucker süßen. Sahne steif schlagen und unterrühren. Heidelbeeren mit dem restlichen Zucker süßen. Joghurtcreme und Heidelbeeren abwechselnd schichten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (399 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
294 kcal	11,7 g	43,5 g	5,2 g	2,7 mg	0,1 mg	42 µg	26,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
119 mg	41 mg	1,7 mg	5,3 g

Spinat-Lachs-Lasagne (Woche 4; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Spinat-Lachs-Lasagne

- 0,1 kg Zwiebeln geschält
- 1 Knoblauchzehe
- 50 ml Rapsöl
- 50 g Weizenmehl Type 405
- 0,8 l Gemüsebrühe
- 0,4 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
- 0,75 kg Lachs frisch oder TK
- 1,5 kg Blattspinat TK
- 0,6 kg Lasagneplatten
- 0,15 kg Emmentaler mind. 40 % F.i.Tr.

1. Für die Lasagne Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln und in Öl andünsten. Mit Mehl bestäuben und unter ständigem Rühren mit Brühe und Milch ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 Das Lachsfilet in Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Nun in eine Auflaufform oder einem GN-Einsatz abwechselnd Lachs, Spinat, Lasagneplatten und Béchamelsoße schichten. Mit geriebenem Käse bestreuen und bei 180°C etwa 35 bis 40 Minuten backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (396 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
409 kcal	15,1 g	41,0 g	29,1 g	4,4 mg	0,2 mg	195 µg	50,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
448 mg	143 mg	6,2 mg	5,8 g

Paniertes Schweineschnitzel, Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffelpüree; Apfel (Woche 4; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Schnitzel

0,71 kg Schweineschnitzel paniert TK*
 70 g Paniermehl
 60 ml Rapsöl

Erbsen-Möhrengemüse

0,75 kg Erbsen grün TK
 0,75 kg Karotten TK
 20 ml Rapsöl
 Jodsalz

Kartoffelpüree

1,2 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
 0,35 l Milch 1,5 % Fett
 20 g Butter
 Jodsalz, Pfeffer, Muskat

Stückobst

1 kg Äpfel

1. Die Schnitzel in Paniermehl wenden und von beiden Seiten in Öl braten.
2. Erbsen und Möhren in wenig Wasser dünsten, salzen und Öl verfeinern.
3. Kartoffeln garen. Noch heiß mit Milch und Butter stampfen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Pro Person ein Apfel bereit stellen.

*Statt Schweineschnitzel kann dieselbe Menge Putenschnitzel verwendet werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (471 g) mit Schweineschnitzel:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
449 kcal	12,1 g	63,1 g	26,0 g	2,8 mg	0,7 mg	88 µg	42,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
101 mg	79 mg	3,8 mg	11,3 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (471 g) mit Putenschnitzel:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
464 kcal	15,0 g	63,1 g	23,5 g	2,9 mg	0,4 mg	87 µg	43,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
103 mg	76 mg	3,1 mg	11,3 g

Grünkern-Gemüsefrikadelle (Karotten, Porree) mit Joghurt-Kräutersoße, Nudeln, Chinakohlsalat mit Grapefruit (Woche 4; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Grünkern-Gemüsefrikadelle

- 0,2 kg Karotten geschält
- 0,1 kg Porree geputzt
- 20 ml Rapsöl
- 0,3 kg Grünkern geschrotet
- 1,2 l Gemüsebrühe,
- 30 g Mandeln gehackt
- 4 Eier
- 0,2 kg Emmentaler mind. 40 % Fett i.
- Jodsalz, Pfeffer
- 30 ml Rapsöl

Grünkern ist unreif geernteter Dinkel (alte Weizenart), der vor dem Entfernen der Spelzen über Buchenholzfeuer gedarrt wird. Er schmeckt herzhaft würzig-nussig und eignet sich wegen seiner bissfesten Konsistenz für die Zubereitung von Klößen, Bratlingen oder als Zutat für Aufläufe.

Joghurt-Kräutersoße

- 0,4 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 10 ml Zitronensaft
- Petersilie und Schnittlauch frisch oder TK
- Jodsalz, Pfeffer

Nudeln

- 0,6 kg Teigwaren

Chinakohlsalat

- 0,3 kg Chinakohl geputzt
- 0,15 kg Grapefruit geputzt
- 5 g Senf
- 20 ml Kräuteressig
- 20 ml Rapsöl
- Kräuter, Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Grünkernfrikadelle Karotten und Porree fein würfeln und in Öl andünsten. Grünkernschrot dazugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Zugedeckt 20 Minuten ausquellen lassen. Etwas abkühlen lassen, dann Mandeln, Eier und geriebenen Käse unterrühren. Würzen, Frikadellen formen und in der Pfanne in Öl ca. 10 Minuten goldbraun ausbraten.
2. Für die Joghurtsoße Joghurt mit Zitronensaft, gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren und zur Grünkernfrikadelle reichen.
3. Nudeln in Salzwasser kochen und zu den Grünkernfrikadellen reichen.
4. Für den Chinakohlsalat Chinakohl in Streifen und Grapefruits in Stücke schneiden. Aus Senf, Kräuteressig, Öl, gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Salat vermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (453 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
542 kcal	22,2 g	66,0 g	22,1 g	3,5 mg	0,3 mg	87 µg	23,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
405 mg	95 mg	3,6 mg	7,5 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	8848	8255	289,8	1049,8	413,8	72,3	6,8	1680	1242,2	4637	1803	73,2	152,7
1. Woche	5 Tage	2322	2045	73,9	260,9	100,0	21,0	1,8	415	462,5	1188	460	15,4	43,0
Putenbraten mit Soße, Apfel-Rotkohl und Kartoffeln	1	482	302	11,3	42,2	10,0	4,6	0,4	66	72,3	93	73	2,3	6,8
Gemüsebulgur; Knusper-Orangenjoghurt	1	478	493	19,5	65,0	19,1	4,6	0,4	127	102,2	466	130	3,8	11,3
Kartoffel-Blumenkohl-Brokkoli in Béchamelsoße, Apfel-Birnenkompott	1	531	380	11,4	55,3	17,8	2,2	0,3	78	128,3	385	78	2,7	9,5
Rindergulasch mit Paprika, Vollkornnudeln, Kopfsalat	1	447	452	14,6	59,3	25,9	5,6	0,5	88	121,8	86	101	4,3	11,4
Gebackenes Seelachsfilet, Kartoffelsalat, Fenchel-Orangen-Rohkost	1	384	418	17,1	39,1	27,2	4,0	0,2	56	37,9	158	78	2,3	4,0
2. Woche	5 Tage	2372	2067	71,2	261,5	105,9	20,2	1,6	452	351,0	1111	495	22,9	36,8
Gnocchi mit Blattspinat-Tomatensoße, Blattsalat mit Karotten	1	427	413	15,9	51,5	17,3	5,7	0,3	196	79,2	462	142	6,9	7,0
Putencurry mit Ananas, Brokkoli und Reis; Mandarine	1	478	448	14,5	57,5	23,5	2,6	0,3	53	112,4	178	61	3,1	6,0
Roter Linseneintopf mit Paprika und Brötchen, Möhrensalat	1	538	397	12,6	61,3	16,2	5,7	0,5	132	113,3	132	129	5,3	13,2
Fisch in Tomatensoße, Zucchini, Naturreis	1	445	370	12,3	41,9	23,6	3,8	0,4	42	37,2	189	106	3,6	3,7
Szegediner Gulasch mit Nudeln	1	484	439	15,9	49,3	25,3	2,4	0,1	29	8,9	150	57	4,0	6,9
3. Woche	5 Tage	2064	2062	71,7	263,6	105,4	16,2	1,9	362	279,7	1154	401	16,9	40,5
Schwarzwurzel-Eier-Ragout mit Salzkartoffeln; Winterquark	1	446	395	12,0	58,0	20,5	6,0	0,3	82	33,3	220	78	4,8	14,3
Hähnchen mit Paprika und Brokkoli, Couscous, Kiwi	1	324	351	11,0	43,7	21,6	3,3	0,2	48	85,9	100	74	2,8	7,4
Spaghetti mit Tomaten-Mozzarella-Soße; Kohlrabi-Gurkensalat	1	388	452	17,4	58,7	19,7	2,4	0,5	86	51,4	310	113	2,9	10,3
Steckrübeneintopf mit Kasseler; Schokopudding mit Himbeersoße	1	524	411	13,5	53,2	20,5	1,6	0,6	57	49,5	236	78	3,2	6,4
Schollenfilet in Orangensoße, Reis und Feldsalat mit Paprika	1	382	453	17,8	50,0	23,1	2,9	0,3	89	59,6	288	58	3,2	2,1
4. Woche	5 Tage	2090	2081	73,0	263,8	102,5	14,9	1,5	451	149,0	1184	447	18,0	32,4
Hühnerfrikassee mit Vollkornreis, bunter Salat mit Mais und Möhren	1	371	387	11,9	50,2	20,1	1,5	0,2	39	6,6	111	89	2,7	2,5
Pastinaken-Kokossuppe mit Reis; Heidelbeerdessert	1	399	294	11,7	43,5	5,2	2,7	0,1	42	26,7	119	41	1,7	5,3
Spinat-Lachs-Lasagne	1	396	409	15,1	41,0	29,1	4,4	0,2	195	50,0	448	143	6,2	5,8
Schweineschnitzel, Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffelpüree, Apfel	1	471	449	12,1	63,1	26,0	2,8	0,7	88	42,1	101	79	3,8	11,3
Grünkernfrikadelle mit Joghurtsoße, Nudeln, Chinakohlsalat	1	453	542	22,2	66,0	22,1	3,5	0,3	87	23,6	405	95	3,6	7,5
Aus dem Verzehr:	20 Tage	8848	8255	289,8	1049,8	413,8	72,3	6,8	1680	1242,2	4637	1803	73,2	152,7