

# Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan **Nr. 1** - Primarstufe -



**Schule + Essen = Note**

[www.schuleplussessen.de](http://www.schuleplussessen.de)

**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](http://www.in-form.de)

## Inhalt

Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan .....	2
Übersicht Vierwochenspeiseplan.....	2
Döner mit Putenfleisch, Rohkostsalat (Weißkohl, Tomate, Gurke, Eisbergsalat), Joghurt- und scharfer Tomatensoße .....	3
Chili sin Carne (vegetarisches Chili auf Sojabasis mit Paprika, Tomaten, Mais und Kidneybohnen) mit Vollkornreis .....	4
Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan und Vollkornnudeln, Blattsalat mit Möhrenraspeln und Sonnenblumenkernen .....	5
Seelachsfilet mit gebratenem Blumenkohl, Kartoffeln, Basilikumsoße Basilikum, Milch); Apfel.....	6
Champignonrisotto; Quarkauflauf mit Erdbeeren.....	7
Indisches Paprika-Kartoffel-Curry mit Joghurt-Chilisoße; Banane.....	8
Lachs aus dem Ofen mit Polenta, Brokkoli und Tomatensoße .....	9
Frikadellen (Rind/Schwein) mit Kartoffelpüree und Kohlrabi Rote Beete-Apfel-Salat mit Essig-Öl-Dressing .....	10
Vollkornnudeln mit italienischem Pesto (italienische Kräuter, Parmesan, Olivenöl) und Rucola-Tomaten-Parmesan-Topping; .....	11
Tomatensalat mit Balsamicodressing .....	11
Vegetarischer Linseneintopf (Kartoffeln, Karotten, Knollensellerie) mit Backpflaumen, Blattsalat mit Joghurt-Dressing.....	12
Rindergemüsegulasch (Rindfleisch, Champignons, Zucchini) mit Kartoffeln und griechischem Salat (Paprika, Tomate, Feta) mit Essig-Öl-Dressing .....	13
Wirsing-Fischroulade (Seelachsfilet) mit Vollkornreis und Gemüse (Brokkoli, Champignons, Sojasprossen in Sojasoße); Ananas.....	14
Kichererbsensalat mit Curry-Blumenkohl, Minzjoghurt und Vollkornbrot .....	15
Kartoffel-Brokkoli-Tomaten-Auflauf mit Béchamelsoße (Milch, Emmentaler); Apfel- Orangen-Möhren-Drink.....	16
Spaghetti mit vegetarischer Walnuss-Bolognese (Champignons, Tomaten) Orangen- Feldsalat mit Essig-Öl-Dressing .....	17
Paprikaschote mit einer Füllung aus Rinderhackfleisch und Vollkornreis in Tomatensoße .....	18
Spargelsuppe mit Kartoffel-Käse-Klößchen und Vollkornbrötchen; Melone .....	19
Fischburger (Roggenbrötchen mit Makrelenfilet und Blattsalat) mit Kartoffelecken, Kräuterquark und Karotten-Apfel-Salat mit Joghurt-Dressing.....	20
Spinatlasagne (Tomatensoße, Béchamelsoße, Feta); Kiwi .....	21
Chinapfanne vegetarisch (Paprika, Champignons, Kichererbsen), gebratener Reis, Salatteller (Blattsalat, Karotten, Tomaten, Gurke) mit Essig-Öl-Dressing.....	22
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Primarstufe .....	23

## Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan

### Übersicht Vierwochenspeiseplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Woche 1</b>	Döner mit Putenfleisch, Rohkostsalat (Weißkohl, Tomate, Gurke, Eisbergsalat), Joghurt- und scharfer Tomatensoße	Chili sin Carne (vegetarisches Chili auf Sojabasis, mit Paprika, Tomaten, Mais und Kidneybohnen) mit Vollkornreis	Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Vollkornnudeln, Blattsalat mit Möhrenraspeln und Sonnenblumenkernen	Seelachsfilet, gebratener Blumenkohl, Kartoffeln, Basilikumsoße (Basilikum, Milch) - Apfel	Champignonrisotto - Quarkauflauf mit Erdbeeren
<b>Woche 2</b>	Indisches Paprika-Kartoffel-Curry mit Joghurt-Chilisoße - Banane	Lachs aus dem Ofen, Polenta, Brokkoli Tomatensoße	Frikadellen (Rind/Schwein), Kartoffelpüree, Kohlrabi, Rote Beete-Apfel-Salat mit Essig-Öl-Dressing	Vollkornnudeln mit italienischem Pesto (italienische Kräuter, Parmesan, Olivenöl), Rucola-Tomaten-Parmesan-Topping - Tomatensalat	Vegetarischer Linseneintopf (Kartoffeln, Karotten, Knollensellerie) mit Backpflaumen, Blattsalat mit Joghurt-Dressing,
<b>Woche 3</b>	Rindergemüseglasch (Rindfleisch, Champignons, Zucchini), Kartoffeln, griechischer Salat (Paprika, Tomate, Feta) mit Essig-Öl-Dressing	Wirsing-Fischroulade (Seelachsfilet), Vollkornreis, Sojasprossen-Brokkoli-Champignon-Gemüse - Ananas	Kichererbsensalat (Kichererbsen, Blattspinat, Mandeln) mit Curry-Blumenkohl, Minzjoghurt und Vollkornbrot	Kartoffel-Brokkoli-Tomaten-Auflauf mit Béchamelsoße (Milch, Emmentaler) - Apfel-Orangen-Möhren-Drink	Spaghetti mit vegetarischer Walnuss-Bolognese (Champignons, Möhre, Tomaten), Orangen-Feldsalat mit Essig-Öl-Dressing
<b>Woche 4</b>	Paprikaschote gefüllt mit Rinderhackfleisch und Vollkornreis in Tomatensoße	Spargelsuppe mit Kartoffel-Käse-Klößchen Vollkornbrötchen - Melone	Fischburger (Roggenbrötchen mit Makrelenfilet und Blattsalat) mit Kartoffelecken, Kräuterquark, Karotten-Apfel-Salat mit Joghurt-Dressing	Spinatlasagne (Tomatensoße, Béchamelsoße, Feta) - Kiwi	Chinapfanne vegetarisch (Paprika, Kichererbsen, Champignons), gebratener Reis, Salatteller (Blattsalat, Karotten, Tomaten, Gurke, Apfel)

## Döner mit Putenfleisch, Rohkostsalat (Weißkohl, Tomate, Gurke, Eisbergsalat), Joghurt- und scharfer Tomatensoße (Woche 1; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schüler\*innen der Primarstufe)

**Döner**

- 0,5 kg Putenbrust frisch
- 60 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß
- 0,5 kg Weizenfladenbrot
- 0,2 kg Weißkohl geputzt
- 0,3 kg Tomaten geputzt
- 0,3 kg Gurken
- 100 g Eisbergsalat geputzt

**Joghurtsoße**

- 0,6 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 10 g Kräuter nach Wahl frisch oder TK
- Jodsalz, Pfeffer

**Tomatensoße**

- 20 ml Rapsöl
- 70 g Zwiebeln geschält
- 0,35 kg Tomaten passiert
- Jodsalz, Cayennepfeffer

1. Für den Döner die Putenbrust in feine Streifen schneiden, würzen und anbraten. Die Fladenbrote vierteln und eine Tasche hineinschneiden. Weißkohl in feine Streifen schneiden, Gurken und Tomaten in Scheiben und den Salat in Stücke schneiden.
2. Für die Joghurtsoße den Joghurt glattrühren und mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Für die Tomatensoße die Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen. Die passierten Tomaten zu den Zwiebeln geben und mit Salz und Cayennepfeffer leicht scharf abschmecken.
4. Das Fladenbrot zuerst mit dem Fleisch, anschließend mit der geschnittenen Rohkost befüllen, danach Joghurtsoße und Tomatensoße über das Gemüse geben. Den Döner 3 Minuten bei 160 °C trockener Hitze erwärmen. Zum Schluss den Eisbergsalat hineingeben und servieren.

**Wird eine große Anzahl Schüler\*Innen gepflegt, ist es praktikabler die einzelnen Zutaten zum selber Befüllen auf Teller anzurichten.**

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (287 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
315 kcal	12,70 g	34,4 g	16,8 g	2,9 mg	0,2 mg	51 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
28,2 mg	136 mg	41 mg	1,3 mg	3,5 g

## Chili sin Carne (vegetarisches Chili auf Sojabasis mit Paprika, Tomaten, Mais und Kidneybohnen) mit Vollkornreis (Woche 1; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schüler\*innen der Primarstufe)

### Chili sin Carne

- 0,2 kg Sojafleischzubereitung, Trockenprodukt
- 0,7 l Gemüsebrühe
- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 0,7 kg Paprikaschoten rot geputzt
- 0,35 kg Kidneybohnen, Konserve
- 0,35 kg Mais TK
- 60 ml Rapsöl
- 1,5 kg Schältomaten, Konserve
- Jodsalz, Pfeffer, Rosenpaprika, (Cayenne-)Pfeffer, Kreuzkümmel, Oregano frisch

### Naturreis

- 0,35 kg Vollkornreis

1. Für das Chili das Sojagranulat nach Packungsanleitung in Gemüsebrühe aufkochen und quellen lassen.  
 Die gewürfelten Zwiebeln und kleingeschnittenen Paprikaschoten mit dem Soja in einer Pfanne anschwitzen, die Schältomaten, die Kidneybohnen und den Mais zugeben, mit Salz, Pfeffer, Rosenpaprika, (Cayenne-) Pfeffer, Kreuzkümmel und Oregano abschmecken und köcheln lassen.
2. Den Naturreis dämpfen.
3. Das fertige Chili in eine Schale geben und den Reis darüber streuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (512 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
381 kcal	9,5 g	62 g	16,3 g	4,8 mg	0,4 mg	102 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
99,3 mg	111 mg	130 mg	4,5 mg	10,3 g

## Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan und Vollkornnudeln, Blattsalat mit Möhrenraspeln und Sonnenblumenkernen (Woche 1; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schüler\*innen der Primarstufe)

### Möhren-Tomaten-Linsen- Bolognese

- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 30 ml Rapsöl
- 0,9 kg Tomaten
- 1,2 kg Möhren geschält
- 0,4 kg Erbsen geputzt
- 0,18 kg Linsen roh
- 70 g Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
- Jodsalz, Pfeffer
- Kräuter der Provence, frisch

### Vollkornnudeln

- 0,5 kg Vollkornteigwaren

### Blattsalat

- 0,2 kg Blattsalat geputzt
- 100 g Möhren geschält
- 30 ml Rapsöl
- 20 ml Balsamicoessig
- 5 g Senf
- Jodsalz, Pfeffer, Petersilie
- 40 g Sonnenblumenkerne

1. Für die Möhrenbolognese Zwiebeln und Möhren in Würfel schneiden und in Öl andünsten, bis das Gemüse bissfest ist. Tomatenwürfel, roten Linsen und die TK-Erbsen hinzufügen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern abschmecken.
2. Die Spaghetti in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen.
3. Mit Soße und geriebenem Parmesan servieren.
4. 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. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten, Petersilie hacken und beides über den Salat streuen

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
436 kcal	11,1 g	72,1 g	19,3 g	4,5 mg	0,7 mg	124 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
34,8 mg	183 mg	125 mg	4,6 mg	15,7 g

## Seelachsfilet mit gebratenem Blumenkohl, Kartoffeln, Basilikumsoße (Basilikum, Milch); Apfel (Woche 1; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schüler\*innen der Primarstufe)

### Seelachsfilet

- 0,75 kg Seelachsfilet frisch oder TK
- 70 g Weizenmehl Type 1050
- 40 ml Rapsöl
- Jodsalz

### Blumenkohl

- 1,2 kg Blumenkohl geputzt
- 30 ml Rapsöl
- 0,2 l Gemüsebrühe
- Jodsalz, Pfeffer, Cayennepfeffer

### Kartoffeln

- 1,5 kg Kartoffeln festkochend geschält
- Jodsalz

### Basilikumsoße

- 100 g Zwiebeln geschält
- 30 ml Rapsöl
- 30 g Weizenmehl Type 1050
- 0,7 l Milch 1,5 % Fett
- 20 g Basilikum frisch
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

### Apfel

- 1,25 kg Äpfel gewaschen

1. Das Seelachsfilet waschen, säuern und salzen, mehlieren und von beiden Seiten braten.
2. Die Blumenkohlröschen in feine Scheiben schneiden, in einer Pfanne etwa 3 Minuten anbraten und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer leicht scharf abschmecken. Gemüsebrühe angießen und fertigaren.
3. Die Kartoffeln klein schneiden und dämpfen oder in Salzwasser kochen.
4. Für die Basilikumsoße die Zwiebeln in Öl anschwitzen, mit dem Mehl bestäuben und mit der Milch eine Mehlschwitze herstellen. Das gewaschene Basilikum in die Soße geben und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken.
5. Apfel als Stückobst servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (578 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
460 kcal	13,8 g	63,1 g	23,5 g	3,6 mg	0,3 mg	76 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
99,9 mg	142 mg	87 mg	2,8 mg	8,7 g

## Champignonrisotto; Quarkauflauf mit Erdbeeren (Woche 1; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schüler\*innen der Primarstufe)

### Champignonrisotto

- 50 g Zwiebeln geschält
- 30 g Butter
- 0,5 kg Reis parboiled
- 1,3 l Gemüsebrühe
- 0,8 kg Champignons geputzt
- 100 g Parmesan mind. 30 % Fett i.Tr
- Jodsalz, Pfeffer
- Küchenkräuter frisch oder TK  
 (z.B. Salbei, Majoran, Thymian)

### Quarkauflauf

- 2 Eier
- 0,5 kg Magerquark
- 50 g Weichweizengrieß
- 70 g Zucker
- Zimt
- 20 ml Rapsöl
- 0,5 kg Erdbeeren frisch

1. Für das Risotto die gewürfelten Zwiebeln in der Butter anschwitzen. Den Rundkornreis zugeben und ebenfalls anschwitzen. Etwas von der Gemüsebrühe angießen, köcheln lassen und umrühren. Immer wieder etwas Brühe angießen, bis der Reis außen weich und innen bissfest ist. Nach etwa 20 Minuten die in Scheiben geschnittenen Champignons hinzufügen. Geriebenen Parmesan zugeben und mit Salz, Pfeffer und Küchenkräutern abschmecken.
2. Für den Quarkauflauf Eigelb und Eiweiß trennen. Eigelb mit Quark, Grieß, Zucker und Zimt verrühren. Zuletzt den Eischnee unterheben und die Masse in eine mit Öl gefettete Auflaufform füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 190°C ca. 20 bis 25 Minuten backen. Die Erdbeeren putzen und separat dazu reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (404 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
425 kcal	11,5 g	60,8 g	20,7 g	1,3 mg	0,2 mg	75 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
37,4 mg	214 mg	75 mg	2,4 mg	5,1 g



## Indisches Paprika-Kartoffel-Curry mit Joghurt-Chilisoße; Banane (Woche 2; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schüler\*innen der Primarstufe)

### Indisches Paprika-Kartoffel-Curry

- 2 kg Kartoffeln geschält
- 50 ml Rapsöl
- 0,28 kg Zwiebeln geschält
- 0,4 kg Paprika gepulvert
- 0,4 kg Brokkoli gepulvert
- 0,4 kg Möhren geschält
- 5 g Paprika Pulver
- 70 g Mandeln süß gemahlen
- 0,18 l Kokosmilch
- 0,13 l Kuhmilch
- Jodsalz, Pfeffer
- 1 g Chili (Cayennepfeffer)

### Joghurt-Chilisoße

- 0,13 kg Quark <10 % Fett i. Tr.
- 0,48 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 0,13 l Milch 1,5 % Fett
- 20 ml Chilisoße (Sambal Oelek)
- 10 g Schnittlauch frisch
- Jodsalz, Pfeffer

### Banane

- 1 kg Bananen

1. Für das Indische Paprika-Kartoffel-Curry die Kartoffeln klein schneiden und in Dampf garen. Die Zwiebeln in Rapsöl anschwitzen, das Gemüse hinzufügen und mit Paprikapulver bestäuben. Hitzezufuhr verringern. Milch und Kokosmilch hinzufügen. Die weiteren Gewürze zugeben und die Gemüse in der Flüssigkeit gar ziehen lassen. Derweil in einer separaten Pfanne die Mandeln ohne Öl rösten. Die gegarten Kartoffeln behutsam unter das Gemüse heben. Nochmals abschmecken. Mit den gemahlenden Mandeln garniert servieren.
2. Für die Joghurt-Chilisoße aus den aufgeführten Zutaten die kalte Joghurtsoße erstellen.
3. Bananen als Stückobst austeilen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (567 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
425 kcal	10,6 g	70,8 g	13,8 g	5,0 mg	0,3 mg	82 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
116,5 mg	179 mg	123 mg	3,2 mg	9,2 g

## Lachs aus dem Ofen mit Polenta, Brokkoli und Tomatensoße (Woche 2; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schüler\*innen der Primarstufe)

**Lachs**

- 0,625 kg Lachsfilet frisch oder TK
- 20 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer

**Polenta**

- 0,6 l Wasser
- 0,15 kg Maisgrieß
- Jodsalz
- 70 g Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr

**Brokkoli**

- 1,5 kg Brokkoli geputzt

**Tomatensoße**

- 0,1 kg Tomaten Konserve
- 80 g Schmand 20 %
- 5 g Zucker
- Kräuter der Provence
- Jodsalz, Pfeffer

1. Das Lachsfilet auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Öl bestreichen und Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen bei ca. 200° Umluft 4 bis 5 Minuten backen (bei dickeren Filetscheiben verlängert sich die Garzeit).
2. Das Wasser erhitzen, Maisgrieß und Salz in das kochende Wasser einrühren und noch einmal aufkochen lassen. Topf von der Herdplatte nehmen und quellen lassen. Den Parmesan reiben und unterheben.
3. Die Brokkoliröschen bissfest dämpfen.
4. Für die Tomatensoße die Tomaten pürieren, erhitzen und mit Schmand, Zucker, Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
290 kcal	12,4 g	25 g	22,2 g	3,5 mg	0,3 mg	67 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe		
127 mg	214 mg	57 mg	2,0 mg	6,3 g		

## Frikadellen (Rind) mit Kartoffelpüree und Kohlrabi Rote Beete-Apfel-Salat mit Essig-Öl-Dressing (Woche 2; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schüler\*innen der Primarstufe)

### Frikadellen

- 0,84 kg Rinder-Hackfleisch frisch
- 0,12 kg Altbackene Brötchen
- 0,16 l Ei
- 0,1 kg Zwiebeln geschält
- 30 g Senf
- 30 g Tomatenketchup
- Jodsalz, Pfeffer, Rosenpaprika

### Kartoffelpüree

- 1,5 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 0,2 l Milch 1,5 % Fett
- 20 g Butter
- Jodsalz, Muskatnuss

### Kohlrabi

- 1,5 kg Kohlrabi geputzt

### Soße

- 60 g Bratensoße, Trockenpulver
- 0,6 l Trinkwasser

### Rote Beete-Apfel-Salat

- 0,55 kg Rote Beete geputzt
- 0,55 kg Äpfel geputzt
- 30 ml Essig
- 15 g Honig
- 25 ml Walnussöl
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Frikadellen die altbackenen Brötchen in Wasser einweichen. Aus dem Hackfleisch, den ausgedrückten Brötchen, den Eiern, Zwiebelwürfeln, Senf und Tomatenketchup eine Masse herstellen und mit Salz, Pfeffer und Rosenpaprika würzen. Aus der Masse Frikadellen formen und bei 180°C im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen.
2. Für das Kartoffelpüree die gegarten Kartoffeln heiß zerstampfen. Milch und Butter in die noch heiße Kartoffelmasse geben und cremig schlagen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.
3. Den Kohlrabi in Stifte schneiden und bissfest dämpfen.
4. Die Bratensoße nach Packungsanleitung zubereiten.
5. Für den Rote Beete-Apfel-Salat die Rote Beete fein hobeln. Den Apfel ebenfalls hobeln und mit der Roten Beete und einem Dressing aus Essig, Honig, Walnussöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (610 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
513 kcal	17,7 g	62,1 g	28 g	1,9 mg	0,5 mg	153 µg

  

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
108,9 mg	173 mg	134 mg	5,0 mg	7,4 g

## Vollkornnudeln mit italienischem Pesto (italienische Kräuter, Parmesan, Olivenöl) und Rucola-Tomaten-Parmesan-Topping; Tomatensalat mit Balsamicodressing (Woche 2; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schüler\*innen der Primarstufe)

**Vollkornnudeln**

0,65 kg Vollkornteigwaren

**Pesto**

80 g Italienische Kräutermischung TK

60 g Parmesan mind.30 % Fett i.Tr.

90 ml Olivenöl

**Rucola-Tomaten-Parmesan-Topping**

50 g Rucola geputzt\*

0,6 kg Cocktailtomaten geputzt

90 g Parmesan mind.30 % Fett i.Tr

**Tomatensalat**

0,7 kg Tomaten geputzt

35 ml Olivenöl

15 ml Balsamicoessig

30 g Zwiebeln gewürfelt

Jodsalz, Pfeffer, Basilikum

1. Die Vollkornnudeln in Salzwasser bissfest garen.
2. Für das Pesto die Kräuter mit dem geriebenen Parmesan und dem Olivenöl fein pürieren.
3. Die Vollkornnudeln heiß mit dem Pesto (nach Bedarf 1-2 EL von dem heißen Nudelwasser zugeben) vermengen, mit Rucola und Tomaten anrichten und mit dem restlichen gehobelten Parmesan bestreuen.
4. Für den Tomatensalat die Tomaten in Scheiben schneiden. Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit den Tomaten vermischen. Basilikum hacken und über den Salat geben.

\*Alternativ zu Rucola eignet sich frischer oder tiefgekühlter Blattspinat.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (305 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
400 kcal	18,2 g	48,3 g	14,8 g	2,7 mg	0,3 mg	92 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
32,9 mg	135 mg	90 mg	4,6 mg	8,8 g

## Vegetarischer Linseneintopf (Kartoffeln, Karotten, Knollensellerie) mit Backpflaumen, Blattsalat mit Joghurt-Dressing (Woche 2; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schüler\*innen der Primarstufe)

### Linseneintopf

- 0,4 kg Linsen getrocknet
- 2 l Wasser zum Einweichen
- 0,25 kg Backpflaumen\*
- 0,4 l Wasser zum Einweichen
- 2 l Gemüsebrühe
- 0,8 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,4 kg Karotten geschält
- 0,3 kg Knollensellerie geputzt
- 0,15 kg Porree geputzt
- 0,1 kg Zwiebeln geschält
- 20 ml Rapsöl
- 7 g Petersilie frisch
- Thymian frisch
- 10 g Gekörnte Brühe
- 50 ml Weinessig
- Jodsalz, Pfeffer

### Blattsalat

- 0,25 kg Blattsalat nach Wahl geputzt
- 0,2 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 30 ml Rapsöl
- 15 ml Zitronensaft
- Jodsalz, Pfeffer
- 7 g Zucker

1. Für den Eintopf die Linsen und die Pflaumen getrennt über Nacht in Wasser einweichen. Das Gemüse in Würfel schneiden und in Öl anbraten. Mit Gemüsebrühe aufgießen, die Linsen und die Kartoffelwürfel zugeben und ca. 30 Minuten kochen lassen. Die Backpflaumen ebenfalls ca. 30 Minuten im Einweichwasser garen, in den Eintopf geben und den Eintopf würzen.
2. Für den Blattsalat die Salatblätter in Stücke schneiden. Aus den angegebenen Zutaten ein Dressing herstellen und vor dem Servieren über den Salat geben.

\*Backpflaumen können bei fehlender Akzeptanz durch Erhöhung der Kartoffel- oder Karottenmenge ersetzt werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (600 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
344 kcal	9,7 g	54,4 g	14,9 g	2,7 mg	0,3 mg	92 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
32,9 mg	135 mg	90 mg	4,6 mg	10,7 g

## Rindergemüsegulasch (Rindfleisch, Champignons, Zucchini) mit Kartoffeln und griechischem Salat (Paprika, Tomate, Feta) mit Essig-Öl-Dressing (Woche 3; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schüler\*innen der Primarstufe)

### Rindergulasch

- 0,86 kg Rindergulasch frisch
- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 50 ml Rapsöl
- 2 l Gemüsebrühe
- 0,5 kg Champignons geputzt
- 0,8 kg Zucchini geputzt
- 70 g Weizenstärke
- Thymian, frisch
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß

### Kartoffeln

- 1,5 kg Kartoffeln festkochend geschält

### Griechischer Salat

- 0,15 kg Eisbergsalat geputzt
- 0,2 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,2 kg Tomaten geputzt
- 40 g Oliven
- 70 g Zwiebeln geschält
- 0,1 kg Feta
- 30 ml Essig
- 30 ml Olivenöl
- Jodsalz, Pfeffer

**Griechischer Salat** - auch griechischer Bauernsalat genannt - ist der traditionelle Salat aus Griechenland. Typische Zutaten sind Oliven, Feta, Zwiebeln und ein Dressing aus Öl mit Essig oder Zitronensaft.

1. Für das Rindergulasch das Fleisch und die Zwiebelwürfel anbraten. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 1 Stunde schmoren lassen. Die Champignons (geviertelt oder in Scheiben geschnitten) und die in Scheiben geschnittene Zucchini am Ende der Kochzeit zugeben und bissfest garen. Mit Weizenstärke binden und mit Thymian und den Gewürzen abschmecken.
2. Die Kartoffeln klein schneiden und dämpfen.
3. Für den Salat Eisbergsalat, Paprika, Tomaten, Oliven, Zwiebeln und Feta klein schneiden. Aus Essig und Olivenöl ein Dressing herstellen, dieses mit Salz und Pfeffer würzen und über den Salat geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (647 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
428 kcal	18,2 g	42,8 g	25,3 g	3,5 mg	0,4 mg	79 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
73 mg	135 mg	82 mg	5,3 mg	6,8 g

## Wirsing-Fischroulade (Seelachsfilet) mit Vollkornreis und Gemüse (Brokkoli, Champignons, Sojasprossen in Sojasoße); Ananas (Woche 3; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schüler\*innen der Primarstufe)

### Wirsingfischroulade\*

0,7 kg Wirsing geputzt  
 0,75 kg Seelachsfilet frisch oder TK  
 20 ml Zitronensaft  
 Jodsalz, Pfeffer

### Reis

0,5 kg Vollkornreis

### Gemüse

0,5 kg Brokkoli geputzt  
 0,3 kg Champignons geputzt  
 60 ml Rapsöl  
 0,15 l Gemüsebrühe  
 50 ml Sojasoße  
 30 g Weizenstärke  
 100 g Sojasprossen geputzt  
 Jodsalz, Pfeffer, Cayennepfeffer

### Frische Ananas\*\*

0,8 kg Ananas geputzt

1. Für die Wirsingfischrouladen die Wirsingblätter kurz in heißem Wasser blanchieren und große Blätter (je nach Größe 10-20 Stück) für die Rouladen beiseitelegen. Die restlichen Blätter in Streifen schneiden.  
 Die Fischfilets auf die Wirsingblätter legen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rouladen aufrollen, mit Holzstäbchen fixieren und in etwas Gemüsebrühe ca. 15-20 Minuten dünsten.
2. Den Naturreis bissfest dämpfen.
3. Für das Gemüse die Brokkoliröschen und in Scheiben geschnittenen Champignons mit den Wirsingstreifen anbraten. Anschließend Gemüsebrühe angießen, Sojasoße zugeben und mit der Stärke binden. Sojasprossen hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.
4. Ananas klein schneiden und portionsweise verteilen.

\*Alternativ kann der Seelachs als gedünstetes Filet angeboten werden, und der Wirsing in Streifen geschnitten zum Gemüse gegeben werden.

\*\*Alternativ können auch andere Obstsorten, wie z.B. Bananen oder Äpfel serviert werden.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
416 kcal	9,5 g	63,9 g	20,9 g	4,2 mg	0,3 mg	59 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
73,8 mg	108 mg	113 mg	3,6 mg	7,0 g

## Kichererbsensalat mit Curry-Blumenkohl, Minzjoghurt und Vollkornbrot (Woche 3, Tag 3)

Zutaten (für 10 Schüler\*innen der Primarstufe)

### Kichererbsensalat

- 0,8 kg Kichererbsen Konserve abgetropft
- 1,2 kg Blumenkohl
- 10 g Currypulver
- 40 ml Rapsöl
- 15 g Zucker
- 60 g Rosinen
- 0,25 kg Blattspinat gewaschen
- 0,15 kg Mandelblättchen geröstet (ohne Öl)
- 0,3 kg Vollkornbrot
- Jodsalz, Pfeffer

### Minzjoghurt

- 0,55 kg Joghurt 3,5 % Fett
- 40 ml Zitrone
- 40 g Pfefferminze frisch
- Jodsalz, Pfeffer

1. Blumenkohl in mundgerechte Stücke portionieren und mit Salz, Zucker, Currypulver und Öl würzen. Auf ein Blech geben und in den vorgeheizten Ofen bei 180 Grad 20-25 Minuten rösten. Der Blumenkohl sollte gar sein und schon ein bisschen Farbe bekommen haben.
2. Mit den Rosinen und den abgetropften Kichererbsen vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
3. Die Minze klein schneiden und in den Joghurt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
4. Jeweils einen Klecks Joghurt auf die Teller geben. Den gewaschenen Babyspinat unter den Salat ziehen und auf den Joghurt geben. Großzügig mit gerösteten Mandelblättchen garnieren.
5. Vollkornbrot dazu servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (346 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
417 kcal	18,0 g	51,8 g	17,9 g	8,0 mg	0,3 mg	95 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
81,6 mg	213 mg	131 mg	5,1 mg	12,3 g



## Kartoffel-Brokkoli-Tomaten-Auflauf mit Béchamelsoße (Milch, Emmentaler); Apfel-Orangen-Möhren-Drink (Woche 3; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schüler\*innen der Primarstufe)

### Kartoffelauflauf

2 kg Kartoffeln festkochend geschält  
0,9 kg Brokkoli geputzt  
0,4 kg Tomaten geputzt  
0,1 kg Zwiebeln geschält

### Béchamelsoße

40 ml Rapsöl  
40 g Weizenmehl Type 405  
0,4 l Wasser  
0,4 l Milch 1,5 % Fett  
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss  
0,18 kg Emmentaler mind. 40 % Fett .i.Tr.

Ursprünglich ist eine **Béchamelsoße** eine helle Soße aus Milch, Fett und Mehl, die meist zu Gemüse, Kartoffeln oder Eierspeisen serviert wird.

### Apfel-Orange-Möhren-Drink\*

0,7 kg Joghurt 1,5 % Fett  
0,2 l Apfelsaft  
0,2 l Orangensaft  
0,3 l Möhrensaft  
15 ml Kürbiskernöl

1. Für den Auflauf die Kartoffeln dämpfen, in Scheiben schneiden und das Gemüse würfeln. Kartoffeln und Gemüse in eine Auflaufform schichten.
2. Für die Béchamelsoße das Öl erhitzen, mit dem Mehl anschwitzen und mit Milch und Wasser aufgießen. Etwa 10 Minuten unter Rühren kochen lassen und anschließend würzen. Die Soße über das Gemüse verteilen, mit dem Käse bestreuen und bei 200°C Umluft ca. 25 Minuten backen.
3. Für den Apfel-Orange-Möhren-Drink den Joghurt mit den Säften und dem Kürbiskernöl mit einem Pürierstab oder Mixer gut vermengen.

\*Alternativ ist das Angebot eines Blattsalates mit Essig-Öl-Dressing oder eines Apfel-Karotten-Salates möglich, ohne dass die Nährstoffoptimierung beeinträchtigt wird.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (588 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
397 kcal	13,1 g	53,4 g	17,3 g	2,2 mg	0,3 mg	70 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
114,5 mg	464 mg	89 mg	2,8 mg	6,1 g

## Spaghetti mit vegetarischer Walnuss-Bolognese (Champignons, Tomaten) Orangen-Feldsalat mit Essig-Öl-Dressing (Woche 3; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schüler\*innen der Primarstufe)

### Spaghetti

0,45 kg Spaghetti

### Walnuss-Bolognese

0,22 kg Walnüsse  
 0,35 kg Champignons geputzt  
 0,3 kg Karotten geputzt  
 Knoblauch  
 Zimt  
 30 ml Rapsöl  
 0,9 kg Tomaten geputzt  
 40 g Tomatenmark  
 Kräuter, Jodsalz, Pfeffer

### Orangen-Feldsalat\*

0,5 kg Orangen geschält  
 100 g Zwiebeln geschält  
 0,2 kg Feldsalat geputzt  
 20 ml Walnussöl  
 20 ml Obstessig  
 5 g Zucker  
 Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Walnuss-Bolognese die Walnüsse und Karotten fein hacken. Knoblauch pressen. Champignons in kleine Würfel schneiden. Rapsöl erhitzen, Champignons anbraten; Knoblauch und Karotten dazugeben und 3-4 Minuten mit andünsten.
2. Gehackte Walnüsse dazugeben und 1-2 Minuten mit anbraten. Das Tomatenmark und die stückigen Tomaten hinzufügen. Alles gut miteinander verrühren und bei kleiner Hitze etwa 15 Minuten köcheln. Mit italienischen Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Spaghetti in Salzwasser kochen und mit der Bolognese anrichten.
4. Für den Orangen-Feldsalat die Orangenstücke, die Zwiebelwürfel mit dem Feldsalat und dem aus Walnussöl und Obstessig hergestelltem Dressing vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

\*Alternativ kann statt des Feldsalates Chinakohl oder andere Blattsalate wie z.B. Eisbergsalat eingesetzt werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (360 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
399 kcal	21,5 g	43,1 g	11,6 g	7,8 mg	0,3 mg	99 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
49,1 mg	81 mg	76 mg	2,4 mg	7,5 g

## Paprikaschote mit einer Füllung aus Rinderhackfleisch und Vollkornreis in Tomatensoße (Woche 4; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schüler\*innen der Primarstufe)

### Paprikaschote

- 0,5 kg Vollkornreis
- 1,5 kg Paprikaschoten frisch geputzt
- 0,71 kg Rinderhackfleisch frisch
- 0,15 kg Quark 20 % Fett i.Tr
- 100 g Zwiebeln geschält
- 30 g Senf
- 30 g Tomatenketchup
- 8 g Bärlauch frisch
- Jodsalz ,Pfeffer ,Rosenpaprika

### Tomatensoße

- 100 g Zwiebeln geschält
- 20 ml Rapsöl
- 0,7 kg Tomaten passiert
- Basilikum, Majoran, Oregano frisch oder TK
- 3 g Zucker
- Jodsalz , Pfeffer

1. Für die gefüllte Paprika den Reis bissfest garen. Die „Deckel“ der Paprikaschoten abschneiden, so dass diese befüllt werden können.  
 Das Hackfleisch mit Quark, Zwiebelwürfeln, Senf und Ketchup vermengen und mit Pfeffer, Salz, Rosenpaprika und geschnittenem Bärlauch würzen.  
 2/3 des Reises zum Hackfleisch geben und gut vermengen. Anschließend die Masse in die Paprikaschoten füllen und den Deckel wieder aufsetzen. Die Paprikaschoten in der Tomatensoße bei 170°C Umluft ca. 30-35 Minuten garen.
2. Für die Tomatensoße die Zwiebeln anschwitzen, die passierten Tomaten zufügen und mit den Kräutern und Gewürzen abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (465 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
426 kcal	13,4 g	55,4 g	22,9 g	5,7 mg	0,3 mg	87 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
153,4 mg	60 mg	108 mg	4,6 mg	5,4 g

## Spargelsuppe mit Kartoffel-Käse-Klößchen und Vollkornbrötchen; Melone (Woche 4; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schüler\*innen der Primarstufe)

### Spargelsuppe\*

- 50 ml Rapsöl
- 50 g Weizenmehl Type 405
- 1 kg Spargel frisch geschält
- 50 g Zwiebeln geschält
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 0,2 l Sahne 10 % Fett
- 0,1 l Milch 1,5 % Fett
- 15 g Maisstärke
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

### Kartoffel-Käse-Klößchen

- 0,4 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 40 g Weizenmehl Type 1050
- 0,1 kg Schnittkäse 45% Fett i.Tr.
- 5 g Maisstärke
- 1,5 Eier
- Jodsalz, Pfeffer, Muskat

0,3 kg Vollkornbrötchen

### Melone

1 kg Honigmelone

1. Für die Spargelsuppe aus Öl und Mehl eine Mehlschwitze herstellen und erkalten lassen. Die Spargelstangen in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Die Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen, mit der Gemüsebrühe aufgießen, die Spargelstücke zugeben und ca. 10 Minuten in der Brühe garen. Die Spargelstücke herausnehmen und beiseite stellen. Die Mehlschwitze in die Brühe einrühren und kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Sahne dazugeben und die Suppe mit Stärke binden. Zum Schluss die Spargelstücke in die Suppe geben.
2. Für die Kartoffel-Käse-Klößchen die gegarten Kartoffeln heiß pressen, mit Mehl, Stärke und Käse vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Eier unterheben, wenn die Masse etwas abgekühlt ist. Klößchen formen und in heißem Wasser garziehen lassen.
3. Die Klößchen und die Spargelspitzen vor dem Servieren zu der Suppe geben. Jeweils ein halbes Brötchen dazu reichen.
4. Honigmelone in Stücke schneiden und in Schälchen portionieren.

\*Alternativ können auch andere Gemüsesorten wie z.B. Blumenkohl oder Brokkoli verwendet werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (496 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
379 kcal	14,4 g	51,7 g	12,9 g	4,3 mg	0,3 mg	134 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
60,4 mg	201 mg	85 mg	2,8 mg	6,4 g

## Fischburger (Roggenbrötchen mit Makrelenfilet und Blattsalat) mit Kartoffelecken, Kräuterquark und Karotten-Apfel-Salat mit Joghurt-Dressing (Woche 4; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schüler\*innen der Primarstufe)

### Fischburger

- 0,4 kg Roggenbrötchen
- 40 ml Rapsöl
- 0,5 kg Makrelenfilets frisch\* oder Sardinenfilets
- 40 g Tomatenketchup
- 30 g Remoulade 50 % Fett
- 100 g Tomaten geputzt
- 100 g Gewürzgurken
- 40 g Blattsalat geputzt

### Kartoffelecken

- 1,2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 30 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver

### Kräuterquark

- 0,3 kg Quark < 10 % Fett i.Tr.
- Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver, Kräuter frisch oder TK

### Karotten-Apfel-Salat

- 0,3 kg Karotten geschält
- 80 g Äpfel geputzt
- 5 ml Zitronensaft
- 15 ml Essig
- 15 ml Rapsöl
- 70 g Joghurt 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für den Fischburger die Brötchen halbieren. Auf die untere Brötchenhälfte das in Öl gebratene Fischfilet legen, darauf Tomatenketchup und Remoulade, die Tomaten- und Gurkenscheiben und den Salat schichten. Obenauf die obere Brötchenhälfte legen.
2. Für die Kartoffelecken die Kartoffeln der Länge nach vierteln. Öl mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermengen und die Kartoffelecken damit bestreichen. Im Backofen bei 180°C ca. 30 Minuten backen.
3. Für den Kräuterquark den Quark glattrühren und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Küchenkräutern abschmecken.
4. Für den Salat die Karotten und den Apfel raspeln, mit Zitronensaft, Essig, Öl und Joghurt vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

\*Alternativ können auch 0,7 kg panierte Fischfrikadellen TK verwendet werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (317 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
423 kcal	16,6 g	49,8 g	19,9 g	3,0 mg	0,3 mg	31 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
23,3 mg	115 mg	69 mg	2,8 mg	5,2 g

## Spinatlasagne (Tomatensoße, Béchamelsoße, Feta); Kiwi (Woche 4; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schüler\*innen der Primarstufe)

### Tomatensoße

- 1 kg Tomaten passiert
- 50 g Zwiebeln geschält
- 10 ml Rapsöl
- 5 g Zucker
- Basilikum, Oregano, Majoran frisch oder TK
- Jodsalz, Pfeffer, Cayennepfeffer

### Béchamelsoße

- 40 g Butter
- 40 g Weizenmehl Type 1050
- 0,8 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

### Spinatlasagne

- 0,1 kg Zwiebeln geschält
- 15 ml Rapsöl
- 1,5 kg Blattspinat frisch oder TK
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,5 kg Lasagneplatten
- 0,1 kg Feta
- 0,1 kg Parmesan mind. 30 % Fett i.Tr.

### Kiwi

- 0,5 kg Kiwi

1. Für die Tomatensoße die Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen. Die passierten Tomaten zu den Zwiebeln geben und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.
2. Für die Béchamelsoße aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen und mit Milch angießen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
3. Für die Spinatlasagne die Zwiebelwürfel in etwas Öl anschwitzen, den Blattspinat zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Feta würfeln und unter den Spinat mischen. Die Zutaten in eine Auflaufform schichten (Soßen, Lasagneblätter, Spinat, Soßen,...). Die letzte Schicht sollte aus Lasagneblättern mit etwas Soße bestehen. Die Spinatlasagne mit geriebenem Käse bestreuen und bei 180°C Umluft ca. 30 Minuten backen.
4. Kiwis als Stückobst zum Löffeln servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (528 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
407 kcal	13,8 g	52,4 g	19,9 g	4,3 mg	0,3 mg	212 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
84,2 mg	492 mg	159 mg	7,1 mg	8,5 g

## Chinapfanne vegetarisch (Paprika, Champignons, Kichererbsen), gebratener Reis, Salatteller (Blattsalat, Karotten, Tomaten, Gurke) mit Essig-Öl-Dressing (Woche 4; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schüler\*innen der Primarstufe)

### Chinapfanne vegetarisch

- 0,6 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,55 kg Champignons geputzt
- 0,5 kg Kichererbsen Konserve abgetropft
- 0,5 kg Bohnen grün geputzt
- 0,18 kg Mungobohnensprossen geputzt
- 0,18 kg Zuckererbsen geputzt
- 20 ml Rapsöl
- 0,2 l Gemüsebrühe
- 25 ml Sojasoße
- Jodsalz, Pfeffer, Currypulver

### Gebratener Reis

- 0,4 kg Reis parboiled
- 0,2 l Chilisoße
- 20 ml Rapsöl

### Salatteller

- 0,2 kg Blattsalat geputzt
- 0,3 kg Karotten geschält
- 0,5 kg Tomaten geputzt
- 0,3 kg Gurke geputzt
- 20 ml Rapsöl
- 20 ml Essig
- 3 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Chinapfanne Paprika in Streifen und Champignons in Scheiben schneiden und zusammen mit den grünen Bohnen und Kichererbsen in 20 ml Öl andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und etwa 3 Minuten dünsten. Zuckerschoten und Mungobohnensprossen dazugeben und weitere 5 Minuten garen lassen. Anschließend würzen und mit Sojasoße abschmecken.
2. Den Reis bissfest dämpfen und im 20 ml Öl braten. Mit Chilisoße würzen.
3. Für den Salatteller den Blattsalat zupfen, die Karotten, Tomaten und Gurken in Stücke schneiden und einen Salatteller anrichten. Aus Olivenöl und Essig ein Dressing herstellen, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und mit dem Salat vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (485 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
345 kcal	8,2 g	60 g	12,8 g	5,2 mg	0,4 mg	98 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
83,4 mg	117 mg	77 mg	4,7 mg	9,4 g

## Übersicht der Nährstoffe im Vierwochen Speisenplan für die Primarstufe

Plan für eine Person

Bezeichnung	Anzahl	Menge [g]	Energie [kcal]	[kJ]	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]
<b>Gesamt</b>	<b>20 Tage</b>	<b>9425</b>	<b>8026</b>	<b>33256</b>	<b>273,9</b>	<b>1077,3</b>	<b>371,7</b>	<b>80,3</b>	<b>7,0</b>	<b>1855</b>	<b>1514,3</b>	<b>3696</b>	<b>1495</b>	<b>74,1</b>	<b>158,3</b>
<b>1. Woche</b>	<b>5 Tage</b>	<b>2249</b>	<b>2017</b>	<b>8440</b>	<b>58,6</b>	<b>292,4</b>	<b>96,6</b>	<b>17,1</b>	<b>2,0</b>	<b>428</b>	<b>299,6</b>	<b>786</b>	<b>458</b>	<b>15,6</b>	<b>43,3</b>
Döner mit Putenfleisch, Rohkostsalat, scharfe Tomatensoße	1	287	315	1320	12,7	34,4	16,8	2,9	0,2	51	28,2	136	41	1,3	3,5
Chili sin Carne, Vollkornreis	1	512	381	1592	9,5	62,0	16,3	4,8	0,4	102	99,3	111	130	4,5	10,3
Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan und Vollkornnudeln, Blattsalat mit Joghurt dressing und Sonnenblumenkernen	1	468	436	1826	11,1	72,1	19,3	4,5	0,7	124	34,8	183	125	4,6	15,7
Seelachsfilet, Blumenkohl, Kartoffeln, Apfel	1	578	460	1923	13,8	63,1	23,5	3,6	0,3	76	99,9	142	87	2,8	8,7
Champignonrisotto; Quarkauflauf mit Erdbeeren	1	404	425	1779	11,5	60,8	20,7	1,3	0,2	75	37,4	214	75	2,4	5,1
<b>2. Woche</b>	<b>5 Tage</b>	<b>2478</b>	<b>1972</b>	<b>7931</b>	<b>68,6</b>	<b>260,6</b>	<b>93,7</b>	<b>15</b>	<b>1,8</b>	<b>463</b>	<b>418</b>	<b>924</b>	<b>487</b>	<b>17,3</b>	<b>42,4</b>
Indisches Paprika-Kartoffel-Curry mit Joghurt-Chilisoße, Banane	1	567	425	1778	10,6	70,8	13,8	5,0	0,3	82	116,5	179	123	3,2	9,2
Lachs, Polenta, Brokkoli, Tomatensoße	1	396	290	1213	12,4	25,0	22,2	2,5	0,3	67	127	214	57	2,0	6,3
Frikadellen, Kartoffelpüree, Kohlrabi, Rote Beete-Apfel-Salat	1	610	513	1827	17,7	62,1	28,0	1,9	0,5	153	108,9	173	134	5,0	7,4
Vollkornnudeln mit Pesto, Tomatensalat	1	305	400	1675	18,2	48,3	14,8	2,9	0,4	69	32,7	223	83	2,5	8,8
Vegetarischer Linseneintopf, Blattsalat,	1	600	344	1438	9,7	54,4	14,9	2,7	0,3	92	32,9	135	90	4,6	10,7
<b>3. Woche</b>	<b>5 Tage</b>	<b>2407</b>	<b>2057</b>	<b>8603</b>	<b>80,3</b>	<b>255</b>	<b>93</b>	<b>25,7</b>	<b>1,6</b>	<b>402</b>	<b>392</b>	<b>1001</b>	<b>491</b>	<b>19,2</b>	<b>37,7</b>
Rindergemüsegulasch, Kartoffeln, griechischer Salat	1	647	428	1782	18,2	42,8	25,3	3,5	0,4	79	73,0	135	82	5,3	6,8
Wirsingfischroulade, Vollkornreis, Gemüse, Ananas	1	466	416	1741	9,5	63,9	20,9	4,2	0,3	59	73,8	108	113	3,6	7,0
Kichererbsensalat mit Curry-Blumenkohl, Minzjoghurt, Vollkornbrot	1	346	417	1744	18,0	51,8	17,9	8,0	0,3	95	81,6	213	131	5,1	12,3
Kartoffel-Brokkoli-Tomaten-Auflauf, Apfel-Orangen-Möhren-Drink	1	588	397	1662	13,1	53,4	17,3	2,2	0,3	70	114,5	464	89	2,8	6,1
Spaghetti mit vegetarischer Walnuss-Bolognese, Orangen-Feldsalat	1	360	399	1674	21,5	43,1	11,6	7,8	0,3	99	49,1	81	76	2,4	5,5
<b>4. Woche</b>	<b>5 Tage</b>	<b>2291</b>	<b>1980</b>	<b>8282</b>	<b>66,4</b>	<b>269,3</b>	<b>88,4</b>	<b>22,5</b>	<b>1,6</b>	<b>562</b>	<b>404,7</b>	<b>985</b>	<b>498</b>	<b>22</b>	<b>34,9</b>
Gefüllte Paprikaschote (Vollkornreis, Hackfleisch), Tomatensoße	1	465	426	1783	13,4	55,4	22,9	5,7	0,3	87	153,4	60	108	4,6	5,4
Spargelsuppe mit Klößchen, Vollkornbrötchen, Melone	1	496	379	1582	14,4	51,7	12,9	4,3	0,3	134	60,4	201	85	2,8	6,4
Fischburger, Kartoffelecken, Kräuterquark, Karotten-Apfel-Salat	1	317	423	1770	16,6	49,8	19,9	3,0	0,3	31	23,3	115	69	2,8	5,2
Spinatlasagne, Kiwi	1	528	407	1703	13,8	52,4	19,9	4,3	0,3	212	84,2	492	159	7,1	8,5
Chinapfanne vegetarisch, gebratener Reis, Salatteller	1	485	345	1444	8,2	60,0	12,8	5,2	0,4	98	83,4	117	77	4,7	9,4
<b>Aus dem Verzehr:</b>	<b>20</b>	<b>9425</b>	<b>8026</b>	<b>33256</b>	<b>273,9</b>	<b>1077,3</b>	<b>371,7</b>	<b>80,3</b>	<b>7,0</b>	<b>1855</b>	<b>1514,3</b>	<b>3696</b>	<b>1495</b>	<b>74,1</b>	<b>158,3</b>