

# Nährstoffoptimierter ovo-lacto-vegetarischer Vierwochenspeiseplan **Nr. 1**

- **Primarstufe** -



**Schule + Essen = Note**

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

Stand: Juni 2019

**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  |
| Chili sin Carne (vegetarisches Chili auf Sojabasis mit Paprika, Tomaten, Mais und<br>Kidneybohnen) mit Vollkornreis; Beerenjoghurt mit Mandeln .....   | 3  |
| Kartoffeltortilla (Eier, Milch, Emmentaler); Bauernsalat (Eisbergsalat, Gurke, Paprika,<br>Feta) mit Salatkernmischung und Essig-Öl-Dressing; Banane .....   | 4  |
| Käsespätzle (Emmentaler); Kopfsalat mit Croutons (Weißbrotwürfel) und Essig-Öl-<br>Dressing .....  | 5  |
| Champignon-Lauchpizza, Zimtquark .....   | 6  |
| Überbackene Kartoffeln (Milch, Sahne, Gouda) mit grünen Bohnen, Eisberg-<br>Tomaten-Salat mit Essig-Öl-Dressing .....  | 7  |
| Linsenbratlinge (Linsen, Porree, Kartoffeln) mit Spargelragout und Kartoffelpüree;<br>Paprika-Mais-Gurken-Salat mit Dressing aus saurer Sahne, Essig und Öl<br>Erdbeerjoghurt mit Haferflocken und Walnüssen ..... | 8  |
| Mit Feta überbackene Paprika-Zucchini-Kartoffelpfanne; Schokopudding mit Trauben<br>.....  | 10 |
| Bunte Vollkorn-Reispfanne (Erbsen, Champignons, Tomaten, Mais),<br>Joghurtquarkmit Birne .....   | 11 |
| Vegetarischer Linseneintopf (Linsen, Kartoffeln, Karotten Backpflaumen) Blattsalat<br>mit Essig-Öl-Dressing und Kürbis- und Sonnenblumenkernen Himbeer-Joghurtquark-<br>Keks-Dessert .....                         | 12 |
| Überbackene Zucchini-Kartoffeln (Tomaten, Mais, Gouda), Feldsalat mit Parmesan<br>und Walnüssen und Essig-Öl-Dressing, Joghurtquark mit Orange, Honig und<br>Haselnüssen .....                                     | 14 |
| Kartoffeln mit Kräuter-Gurken-Quark und Roter Linsensalat (Rote Linsen, Paprika,<br>Feta) Apfel-Holunderbeersaft .....   | 15 |
| Großer Salatteller (Blattsalate mit Kernmix) mit Essig-Öl-Dressing mit gebratenen<br>Champignons und Vollkornbrötchen; Milchreis mit Pflaumenkompott .....   | 16 |
| Gemüsegulasch (Karotten, Paprika, Zucchini) mit Kartoffeln; Quark-Hüttenkäse-<br>Creme mit Beerenobst .....  | 17 |
| Arme-Ritter-Auflauf (süßer Brotauflauf) mit Apfelmus, Orangen-Feldsalat mit<br>Kürbiskernen und Essig-Öl-Dressing .....  | 18 |
| Bandnudeln mit Brokkoli und Mango-Dip (Saure Sahne, Joghurt, Mango-Chutney) 19   |    |
| Gemüsefrikadelle (Karotten, Kohlrabi, Porree, Leinsamen) mit Tzatziki (Joghurt,<br>Magerquark, Gurken) und Vollkorn-Penne .....  | 20 |
| Champignonragout (Champignons, Milch, Parmesan) auf Vollkorn-Makkaroni;<br>Zimtmilchreis .....   | 21 |
| Tomatensalat mit Essig-Öl-Dressing, Hirseauflauf mit Äpfeln, Sesam und Mandeln<br>.....  | 22 |
| Erbsenpüree mit feinen Karotten, Eisberg-Paprika-Salat mit Essig-Öl-Dressing; ....   | 23 |
| Spinatlasagne (Tomatensoße, Béchamelsoße, Feta); Kiwi .....  | 24 |
| Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeiseplan für die Primarstufe .....   | 25 |

## Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan

### Übersicht Vierwochenspeisenplan

|                | Montag   | Dienstag  | Mittwoch   | Donnerstag  | Freitag  |
|----------------|--|---|--|---|--|
| <b>Woche 1</b> | Chili sin Carne (Paprika, Sojafleisch, Kidneybohnen) mit Vollkornreis<br>-<br>Beerenjoghurt mit Mandeln  | Kartoffeltortilla (Omelett aus Eier, Milch, Emmentaler)<br>-<br>Bauernsalat (Eisbergsalat, Gurke, Paprika, Feta) mit Salatkernmischung und Essig-Öl-Dressing<br>-<br>Banane | Käsespätzle (Emmentaler)<br>-<br>Kopfsalat mit Croutons (Weißbrotwürfel) und Essig-Öl-Dressing           | Champignon-Lauchpizza<br>-<br>Zimtquark   | Überbackene Kartoffeln (Milch, Sahne, Gouda) mit grünen Bohnen<br>-<br>Eisberg-Tomaten-Salat mit Essig-Öl-Dressing   |
| <b>Woche 2</b> | Linsenbratlinge (Linsen, Porree, Kartoffel), Spargelragout, Kartoffelpüree<br>-<br>Paprika-Mais-Gurken-Salat mit Dressing aus saurer Sahne, Essig und Öl<br>-<br>Erdbeerjoghurt mit Haferflocken und Walnüssen | Mit Feta überbackene Paprika-Zucchini-Kartoffelpfanne<br>-<br>Schokopudding mit Trauben   | Bunte Vollkorn-Reispfanne (Erbsen, Mais, Tomaten)<br>-<br>Joghurtquark mit Birne                         | Linseneintopf (Linsen, Kartoffeln, Karotten, Backpflaumen),<br>-<br>Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing und Kürbis- und Sonnenblumenkernen<br>-<br>Himbeer-Joghurtquark-Keks-Dessert | Überbackene Zucchini-Kartoffeln (Tomaten, Mais, Gouda),<br>-<br>Feldsalat mit Walnüssen und Parmesan und Essig-Öl-Dressing<br>-<br>Joghurtquark mit Orangen, Honig und Haselnüssen |
| <b>Woche 3</b> | Kartoffeln mit Kräuter-Gurken-Quark<br>-<br>Roter Linsensalat (Rote Linsen, Paprika, Feta)<br>-<br>Apfel-Holunderbeersaft  | Großer Salatteller (Blattsalate mit Kernmix) mit Essig-Öl-Dressing mit gebratenen Champignons und Vollkornbrötchen<br>-<br>Milchreis mit Pflaumenkompott                    | Gemüsegulasch (Karotten, Paprika, Zucchini) mit Kartoffeln<br>-<br>Quark-Hüttenkäse-Creme mit Beerenobst | Armer-Ritter-Auflauf (süßer Brotauflauf)<br>-<br>Orangen-Feldsalat mit Kürbiskernen   | Bandnudeln mit Brokkoli und Mango-Dip (Saure Sahne, Joghurt, Mango-Chutney)  |
| <b>Woche 4</b> | Gemüsefrikadelle (Karotten, Kohlrabi, Porree) mit Tzatziki (Joghurt, Magerquark, Gurken) und Vollkorn-Penne  | Champignonragout (Champignons, Milch, Parmesan) auf Vollkorn-Makkaroni<br>-<br>Zimtmilchreis  | Tomatensalat mit Essig-Öl-Dressing<br>-<br>Hirseauflauf mit Äpfeln, Sesam und Mandeln                    | Erbsenpüree mit feinen Karotten<br>-<br>Eisberg-Paprika-Salat mit Essig-Öl-Dressing<br>-<br>Johannisbeer-Joghurtquark mit Mandeln   | Spinatlasagne (Tomatensoße, Béchamelsoße, Feta)<br>-<br>Kiwi   |

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

**Chili sin Carne**

0,3 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  
30 ml Rapsöl  
1,5 kg Schältomaten, Konserve  
Jodsalz, Pfeffer, Rosenpaprika, (Cayenne-)Pfeffer,  
Kreuzkümmel, Oregano frisch

**Naturreis**

0,3 kg Vollkornreis

**Beerenjoghurt**

0,8 kg Joghurt 1,5 % Fett  
30 g Zucker  
10 g Vanillezucker  
0,13 kg Beerenobst frisch oder TK  
0,15 kg gehackte Mandeln

1. Für das Chili das Sojagranulat nach Packungsanleitung in Gemüsebrühe aufkochen und quellen lassen.  
Die gewürfelten Zwiebeln und kleingeschnittenen Paprikaschoten mit 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 Vollkornreis dämpfen.
3. Das fertige Chili in eine Schale geben und den Reis darüber streuen.
4. Für den Beerenjoghurt den Joghurt mit Zucker, dem Vanillezucker und dem Beerenobst verrühren. Mit Mandeln garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (614 g):

| Energie  | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat  | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 549 kcal | 18 g | 72            | 30     | 7,5 mg                 | 0,5 mg               | 135 µg | 106 mg                    |

| Calcium | Magnesium | Eisen  | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 393 mg  | 180 mg    | 5,4 mg | 13 g          |

**Kartoffeltortilla (Eier, Milch, Emmentaler);  
Bauernsalat (Eisbergsalat, Gurke, Paprika, Feta) mit Salatkernmischung und  
Essig-Öl-Dressing;  
Banane  
(Woche 1; Tag 2)**

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

**Kartoffeltortilla**

1,8 kg Kartoffeln festkochend geschält  
0,2 kg Zwiebeln geschält  
30 ml Olivenöl  
10 Eier  
0,2 l Milch 1,5 % Fett  
10 g Petersilie frisch oder TK  
Pfeffer, Jodsalz  
50 g Emmentaler (mind.  
40% Fett i. Tr.)

**Kartoffeltortilla** ist eine Art Omelette, dass aus den Grundzutaten Kartoffeln, Eiern und Zwiebeln hergestellt wird. Es ist neben der Paella ein spanisches Nationalgericht.

**Bauernsalat**

0,3 kg Gurke geputzt  
0,4 kg Paprikaschoten geputzt  
0,4 kg Tomaten geputzt  
50 g Gemüsezwiebeln geschält  
0,15 kg Eisbergsalat geputzt  
0,15 kg Fetakäse  
40 ml Essig  
10 ml Zitronensaft  
40 ml Olivenöl  
Jodsalz, Pfeffer, Basilikum frisch oder TK, Oregano getrocknet  
85 g Salatkernmischung (Sonnenblumen (35g), Kürbiskerne (25g),  
Pinienkerne (25g))

**Banane**

1,25 kg Bananen ungeschält

1. Für die Kartoffeltortilla die Kartoffeln bissfest kochen und in Stücke schneiden. Zusammen mit den Zwiebelwürfeln im Öl goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eier mit der Milch und der gehackten Petersilie verquirlen, würzen und über die Kartoffeln geben. Tortilla bei reduzierter Hitze stocken lassen. Anschließend mit geriebenem Emmentaler bestreuen.
2. Für den Bauernsalat die Gurken würfeln, Paprika in Streifen schneiden, Tomaten achteln, Gemüsezwiebeln in dünne Ringe schneiden. Eisbergsalat zerkleinern und Kräuter grob hacken. Alle Zutaten mischen und zerkleinerten Feta zugeben. Für das Dressing Essig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Öl unterschlagen und Oregano untermischen. Zum Schluss mit der Salatkernmischung garnieren.
3. Eine Banane pro Person bereitstellen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (579 g):

| Energie  | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat  | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 545 kcal | 22,1 g | 67,6          | 20,4 g | 5,9 mg                 | 0,4 mg               | 142 µg | 102,8 mg                  |

| Calcium | Magnesium | Eisen  | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 216 mg  | 131 mg    | 4,3 mg | 7,5 g         |

## Käsespätzle (Emmentaler); Kopfsalat mit Croutons (Weißbrotwürfel) und Essig-Öl-Dressing (Woche 1; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Käsespätzle

0,6 kg Weizenmehl Type 405  
6 Eier  
0,2 l Wasser  
Jodsalz  
0,5 kg Zwiebeln geschält  
20 ml Rapsöl  
0,3 kg Emmentaler 45 % Fett i. Tr.

### Kopfsalat

0,6 kg Kopfsalat geputzt  
40 ml Rapsöl  
20 ml Zitronensaft  
10 ml Apfelessig  
0,1 kg Croutons  
Jodsalz, Pfeffer

- Für die Käsespätzle aus Mehl, verquirlten Eiern, Wasser und Salz einen Spätzleteig herstellen und Spätzle ins kochende Wasser pressen. Kurz aufwellen lassen, abseihen und abschrecken.  
Die Zwiebelscheiben im Topf mit Öl bei geringer Hitze farblos dünsten.  
Spätzle, Zwiebelscheiben und geraspelten Käse vermengen und in einen GN-Behälter oder eine Auflaufform geben. Im Kombidämpfer bei 160°C kombinierter Hitze ca. 10 Minuten oder im Backofen ca. 12 Minuten bei 170°C überbacken.
- Den Kopfsalat zerpfücken. Aus Öl, Zitronensaft, Essig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und über den Salat geben. Mit Croutons garniert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (275 g):

| Energie  | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|-------|---------------------------|
| 476 kcal | 19,3 g | 55,9 g        | 20,8 g | 2,5 mg                 | 0,2 mg               | 65 µg | 10,6 mg                   |

| Calcium | Magnesium | Eisen  | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 465 mg  | 40 mg     | 1,5 mg | 3,6 g         |

## Champignon-Lauchpizza, Zimtquark

(Woche 1; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Champignon-Lauchpizza

0,8 kg Weizenmehl Type 1050  
 70 g Hefe  
 0,48 ml Wasser  
 Salz  
 0,4 kg Champignon  
 0,4 kg Porree  
 0,25 kg Tomatenpüree  
 Salz, Pfeffer  
 0,18 kg Gouda, Tilsiter, Edamer (45 % Fett i. Tr.)

### Zimtquark

0,8 kg Quark (mind. 20 % Fett i. Tr.)  
 40 g Zucker  
 Zimt

1. Für die Pizza aus Mehl, Hefe, Wasser und etwas Salz einen Teig kneten und etwa 1 Stunde ruhen lassen. Champignons in Scheiben und Lauch in dünne Ringe schneiden. Teig ausrollen. Tomatenpüree mit Salz und Pfeffer würzen und den Teig damit bestreichen. Champignons und Lauch verteilen und mit geriebenem Käse betreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C etwas 15-20 Minuten backen.
2. Für den Nachtisch Zimt und Zucker mit dem Quark vermischen. Mit etwas Zimt den Quark garnieren.

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

| Energie  | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat  | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 622 kcal | 10,8 g | 103,6 g       | 30,5 g | 2,1 mg                 | 0,7 mg               | 382 µg | 21,5 mg                   |

| Calcium | Magnesium | Eisen  | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 322 mg  | 101 mg    | 5,9 mg | 8,7 g         |

## Überbackene Kartoffeln (Milch, Sahne, Gouda) mit grünen Bohnen, Eisberg-Tomaten-Salat mit Essig-Öl-Dressing (Woche 1; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Überbackene Kartoffeln

20 ml Rapsöl  
1,5 kg Kartoffeln festkochend geschält  
0,8 l Milch 1,5 % Fett  
0,2 l Schlagsahne 30 % Fett  
4 Eier  
Jodsalz, Pfeffer  
0,2 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett i.Tr.

### Grüne Bohnen

1,5 kg grüne Bohnen geputzt  
Jodsalz, Pfeffer, Bohnenkraut

### Eisberg-Tomaten-Salat

30 ml Olivenöl  
20 ml Balsamicoessig  
Jodsalz, Pfeffer  
0,6 kg Eisbergsalat geputzt  
0,12 kg Tomaten geputzt  
0,22 kg Gurke geputzt

1. Für die überbackenen Kartoffeln eine Auflaufform oder ein GN-Blech mit Öl einfetten. Die in 2 mm dünne Scheiben geschnittenen Kartoffeln einschichten. Milch mit Sahne und Eiern verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Über die Kartoffeln gießen und diese bei 150°C trockener Hitze ca. 40 Minuten garen. Zum Schluss den geriebenen Käse darüber streuen und ca. 5 Minuten gratinieren.
2. Die grünen Bohnen mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut würzen und kurz im Kombidämpfer bei 100°C dampfgaren oder im Topf in Salzwasser ca. 10 Minuten garen.
3. Für den Eisbergsalat aus Olivenöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Den Eisbergsalat in Streifen schneiden und mit Tomatenvierteln und Gurkenscheiben garnieren. Das Dressing darüber geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (546 g):

| Energie  | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat  | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 429 kcal | 20,9 g | 46,1 g        | 18,6 g | 2,2 mg                 | 0,3 mg               | 140 µg | 53,5 mg                   |

| Calcium | Magnesium | Eisen  | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 4421 mg | 91 mg     | 3,3 mg | 5,8 g         |



**Linsenbratlinge (Linsen, Porree, Kartoffeln) mit Spargelragout und  
Kartoffelpüree;  
Paprika-Mais-Gurken-Salat mit Dressing aus saurer Sahne, Essig und Öl  
Erdbeerjoghurt mit Haferflocken und Walnüssen**  
(Woche 2; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

**Linsenbratlinge mit Spargelragout  
und Kartoffelpüree**

|        |   |
|--------|---|
| 0,4 kg | Linsen getrocknet                         |
| 0,2 kg | Porree                                    |
| 0,2 kg | Karotten                                  |
| 0,2 kg | Zwiebeln                                  |
| 1 Zehe | Knoblauch                                 |
| 15 g   | Weizenmehl                                |
| 10 g   | Schnittlauch frisch oder TK               |
|        | Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Currypulver |
| 50 ml  | Rapsöl                                    |
| 1,2 kg | Spargel                                   |
| 0,15 l | Gemüsebrühe                               |
| 0,15 l | Milch 1,5% Fett                           |
| 10 g   | Maisstärke                                |
|        | Salz, Pfeffer, Muskat                     |
| 1,1 kg | Kartoffeln                                |
| 0,4 l  | Milch 1,5% Fett                           |
|        | Salz, Pfeffer, Muskat                     |

**Paprika-Mais-Gurken-Salat**

|        |                           |
|--------|---------------------------|
| 0,4 kg | Paprikaschote roh         |
| 0,4 kg | Gurke roh                 |
| 0,4 kg | Zuckermais Konserve       |
| 0,1 kg | Saure Sahne 10 % Fett     |
| 30 ml  | Essig                     |
| 30 ml  | Rapsöl                    |
| 10 g   | Petersilie frisch oder TK |
| 3 g    | Zucker                    |
|        | Jodsalz, Pfeffer          |

**Erdbeerjoghurt**

|         |                    |
|---------|--------------------|
| 0,8 g   | Joghurt 1,5 % Fett |
| 0,65 kg | Erdbeeren geputzt  |
| 40 g    | Zucker             |
| 60 g    | Haferflocken       |
| 0,12 kg | Walnüsse, gehackt  |

1. Für die Bratlinge die Linsen über Nacht in Wasser einweichen. Porree, Karotten, Zwiebeln und Knoblauch grob zerschneiden und zusammen mit den Linsen, dem gehackten Schnittlauch, Salz, Pfeffer, Paprika und Curry pürieren. Mehl hinzufügen und zu Bratlingen formen. In Öl in einer Pfanne erhitzen.  
Für das Ragout den Spargel in Gemüsebrühe dünsten. Milch hinzufügen, würzen und mit Maisstärke binden.  
Für das Püree die Kartoffeln kochen, noch heiß zerstampfen und mit heißer Milch zu einem Püree verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
2. Für den Salat Paprika und Gurken in kleine Würfel schneiden und mit dem Mais vermengen. Mit saurer Sahne, Essig und Öl vermischen und mit den Gewürzen abschmecken. Mit gehackter Petersilie garnieren.

3. Für den Erdbeeryoghurt die Hälfte der Erdbeeren pürieren und die andere Hälfte halbieren. Den Joghurt mit Zucker und den pürierten Erdbeeren glattrühren, anschließend die Haferflocken und die restlichen Erdbeeren unterheben. Mit gehackten Walnüssen garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (704 g):

| Energie  | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat  | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 612 kcal | 23 g | 83 g          | 25 g   | 8,2 mg                 | 0,7 mg               | 330 µg | 150,8 mg                  |

| Calcium | Magnesium | Eisen  | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 297mg   | 171 mg    | 6,8 mg | 16 g          |

## Mit Feta überbackene Paprika-Zucchini-Kartoffelpfanne; Schokopudding mit Trauben

(Woche 2; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Paprika-Zucchini-Kartoffelpfanne

1,3 kg Kartoffeln festkochend geschält  
 20 ml Olivenöl  
 Jodsalz, Pfeffer  
 Rosmarin, Thymian, Oregano, Basilikum frisch oder TK  
 Petersilie frisch oder TK  
 1 l Gemüsebrühe  
 0,8 kg Paprikaschoten geputzt  
 0,4 kg Zwiebeln geschält  
 0,8 kg Zucchini geputzt  
 0,7 kg Feta

### Schokopudding mit Trauben

0,9 l Milch 1,5 % Fett  
 65 g Puddingpulver mit Schokoladengeschmack  
 50 g Zucker  
 0,4 kg Weintrauben geputzt

- Die in Spalten geschnittenen Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform geben, mit den Gewürzen und Kräutern würzen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Bei 150°C trockener Hitze im Kombidämpfer ca. 20 Minuten und im Backofen ca. 30 Minuten garen.  
 Die Paprikastreifen, Zwiebelwürfel und halbierten Zucchinischeiben dazugeben und weitere 25 bzw. 30 Minuten garen.  
 Wenn die Kartoffeln weich sind, den zerbröselten Feta auf die Masse geben und noch ca. 3 Minuten garen.
- Für den Pudding das Puddingpulver mit etwas kalter Milch anrühren und die restliche Milch aufkochen lassen. Das angerührte Pulver und den Zucker unter Rühren in die Milch geben und nochmals aufkochen lassen. Weintrauben unter den erkalteten Pudding geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (646 g):

| Energie  | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat  | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 465 kcal | 18,5 g | 56,1 g        | 19,4 g | 3,5 mg                 | 0,4 mg               | 125 µg | 117 mg                    |

| Calcium | Magnesium | Eisen  | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 426 mg  | 93 mg     | 3,1 mg | 6,3 g         |

## Bunte Vollkorn-Reispfanne (Erbsen, Champignons, Tomaten, Mais), Joghurtquark mit Birne (Woche 2; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Bunte Reispfanne

0,15 kg Zwiebeln geschält  
30 ml Rapsöl  
0,4 kg Vollkornreis  
1 l Gemüsebrühe  
0,3 kg Erbsen TK  
0,3 kg Mais TK  
0,3 kg Champignons geputzt  
0,6 kg Tomaten geputzt  
0,2 g Parmesan 45 % Fett i.Tr.  
Jodsalz, Pfeffer,  
Petersilie frisch oder TK

### Joghurt mit Birne

1,4 kg Birne  
0,5 kg Joghurt 1,5 % Fett  
0,5 kg Quark < 10 % Fett i. Tr.

1. Für die Reispfanne das Rapsöl erhitzen, gewürfelte Zwiebeln darin andünsten, Reis dazugeben, mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten kochen. Die gewürfelten Tomaten, Champignonscheiben, Erbsen und Mais zufügen und etwa 10 Minuten garen. Vor dem Servieren den Käse reiben, unterrühren, abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.
2. Joghurt mit Quark glattrühren. Birne waschen, Kerngehäuse entfernen und klein schneiden. Alles zusammen servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (648g):

| Energie  | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat  | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 509 kcal | 12,4 g | 78 g          | 25,4 g | 4,1 mg                 | 0,4 mg               | 107 µg | 31 mg                     |

| Calcium | Magnesium | Eisen  | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 403 mg  | 76mg      | 3,3 mg | 10,5 g        |

**Vegetarischer Linseneintopf (Linsen, Kartoffeln, Karotten Backpflaumen)  
Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing und Kürbis- und Sonnenblumenkernen  
Himbeer-Joghurtquark-Keks-Dessert**  
(Woche 2; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler 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               |
| 7 g     | Petersilie frisch               |
|         | Thymian frisch                  |
| 10 g    | Gekörnte Brühe                  |
| 50 ml   | Essig                           |
|         | Jodsalz, Pfeffer                |

**Blattsalat**

|        |                              |
|--------|------------------------------|
| 0,2 kg | Blattsalat nach Wahl geputzt |
| 35 ml  | Rapsöl                       |
| 15 ml  | Zitronensaft                 |
| 7 g    | Zucker                       |
|        | Jodsalz, Pfeffer             |
| 40 g   | Kürbiskerne                  |
| 40 g   | Sonnenblumenkerne            |

**Himbeer-Joghurt-Keks-Dessert**

|         |                            |
|---------|----------------------------|
| 0,5 kg  | Himbeeren (frisch oder TK) |
| 40 g    | Zucker                     |
| 20 ml   | Zitronensaft               |
| 0,35 kg | Joghurt 1,5 % Fett         |
| 0,25 kg | Quark < 10 % Fett i. Tr.   |
| 40 g    | Butterkeks                 |
| 3 g     | Zitronenmelisse            |

1. Für den Eintopf die Linsen und die Pflaumen getrennt über Nacht in Wasser einweichen. Die Linsen in der Gemüsebrühe und dem Einweichwasser ca. 45 Minuten kochen. Kartoffelwürfel hinzufügen. Das Gemüse dazugeben und den Eintopf abschmecken. 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 Öl, Zitronensaft, Zucker, Pfeffer und Salz ein Dressing herstellen und vor dem Servieren über den Salat geben. Die Kürbis- und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und über den Salat streuen.
3. Für das Dessert die aufgetauten oder frischen Himbeeren mit der Hälfte des Zuckers und dem Zitronensaft pürieren. Joghurt und Quark und dem restlichen Zucker verrühren. Butterkekse grob zerkleinern und in Schälchen oder Gläser verteilen. Darüber die Hälfte des Himbeerpürees geben und anschließend die Joghurt-Quarkcreme einschichten. Als oberste Schicht das verbliebene Himbeerpüree verteilen und mit Zitronenmelisse garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (679 g):

| Energie  | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat  | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 455 kcal | 13,7 g | 67 g          | 21,0 g | 5,2 mg                 | 0,4 mg               | 111 µg | 41,1 mg                   |

| Calcium | Magnesium | Eisen  | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 181 mg  | 131 mg    | 5,3 mg | 13,2 g        |

## Überbackene Zucchini-Kartoffeln (Tomaten, Mais, Gouda), Feldsalat mit Parmesan und Walnüssen und Essig-Öl-Dressing, Joghurtquark mit Orange, Honig und Haselnüssen (Woche 2; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Überbackene Zucchini-Kartoffeln

0,15 kg Zwiebeln geschält  
40 ml Rapsöl  
1 kg Zucchini geputzt  
0,5 kg Tomaten geputzt  
0,3 kg Mais TK  
2 kg Kartoffeln festkochend geschält  
0,3 kg Gouda, 45 % Fett i.Tr.  
Jodsalz, Pfeffer, Majoran

### Salat

0,3 kg Feldsalat geputzt  
30 g Zwiebeln geschält  
30 ml Essig  
30 ml Rapsöl  
3 g Zucker  
0,15 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.  
40 g Walnüsse  
Jodsalz, Pfeffer

### Joghurtquark mit Orangen, Honig und Haselnüssen

0,5 kg Joghurt 1,5 % Fett  
0,3 kg Quark < 10 % Fett i. Tr.  
0,4 kg Orangen  
25 g Honig  
40 g Haselnüsse

1. Für den Auflauf die Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen. Die gewürfelten Zucchini zugeben und andünsten, zerkleinerte Tomaten und Mais zugeben und mit Gewürzen und Kräutern abschmecken. Kartoffeln bissfest garen und in Scheiben geschnitten in ausgefettete GN-Bleche geben. Mit der Zucchini-Tomaten-Maismasse überziehen. Geriebenen Käse darüber streuen und im Ofen überbacken.
2. Für den Salat den Feldsalat waschen. Mit Gewürzen, Essig, Öl und Zwiebeln eine Marinade herstellen. Mit gehobeltem Parmesan und gehackten Walnüssen servieren.
3. Für das Dessert Joghurt, Quark und Honig zu einer cremigen Masse verrühren. Orangen filetieren und in Stücke schneiden. Orangenstücke unter die Quarkcreme rühren und mit Haselnüssen bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (602 g):

| Energie  | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat  | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 555 kcal | 25,5 g | 55,1 g        | 27,4 g | 4,7 mg                 | 0,5 mg               | 104 µg | 82,6 mg                   |

| Calcium | Magnesium | Eisen  | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 726 mg  | 121 mg    | 4,1 mg | 7,2 g         |

## Kartoffeln mit Kräuter-Gurken-Quark und Roter Linsensalat (Rote Linsen, Paprika, Feta) Apfel-Holunderbeersaft (Woche 3; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Kartoffeln mit Quark

2 kg Kartoffeln festkochend geschält  
15 g Schnittlauch  
0,25 kg Gurke geputzt  
80 ml Milch 1,5 % Fett  
0,9 kg Quark, 20 % Fett  
Jodsalz, Pfeffer, Paprika

### Roter Linsensalat mit Feta

0,2 kg Rote Linsen getrocknet  
0,55 l Gemüsebrühe  
70 g Zwiebeln geputzt  
0,13 kg Paprikaschoten geputzt  
70 g Feta  
40 ml Rapsöl  
40 ml Essig  
15 g Schnittlauch  
Jodsalz, Pfeffer  
80 g Kopfsalat geputzt

### Holunderbeersaft

0,8 l Holunderbeersaft  
0,7 l Apfelsaft  
Zimt

1. Die Kartoffeln dämpfen. Für den Quark den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Gurken und Gewürzgurken fein raspeln. Den Quark mit der Milch glattrühren, Gurken und Schnittlauch zugeben und würzen.
2. Für den Linsensalat die Linsen waschen und in der Gemüsebrühe etwa 8 Minuten kochen lassen. Auf einem Sieb abgießen. Etwas Fond für das Dressing übriglassen. Ein Dressing aus Essig, Öl, Linsenfond, Gewürzen und Schnittlauch herstellen und über die Linsen, gewürfelte Paprika, zerkleinerte Zwiebeln und den zerkleinerten Fetakäse geben. Auf Kopfsalatblättern anrichten.
3. Den Holunderbeersaft und den Apfelsaft vermengen und erhitzen (nicht kochen lassen). Den Saft mit Zimt abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (602 g):

| Energie  | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|-------|---------------------------|
| 443 kcal | 12,8 g | 60,0 g        | 21,3 g | 2,9 mg                 | 0,3 mg               | 86 µg | 82,6 mg                   |

| Calcium | Magnesium | Eisen  | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 157 mg  | 108 mg    | 4,9 mg | 5,4 g         |



## Großer Salatteller (Blattsalate mit Kernmix) mit Essig-Öl-Dressing mit gebratenen Champignons und Vollkornbrötchen; Milchreis mit Pflaumenkompott (Woche 3; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Großer Salatteller

1 kg Lollo rosso, Eichblattsalat, Friseesalat (oder sonstige Salate)  
80 ml Traubenkernöl  
30 ml Himbeeressig  
30 ml Wasser  
10 g Honig  
Jodsalz, Pfeffer  
0,1 kg Salatkernmischung (z. B. Sonnenblumenkerne (40 g),  
Kürbiskerne (30 g), Pinienkerne (30 g))

### Champignons

2 kg Champignons geputzt  
30 ml Rapsöl  
50 ml Balsamicoessig  
100 g Sonnenblumenkerne

### Vollkornbrötchen

0,6 kg Weizenvollkornbrötchen

### Milchreis mit Pflaumenkompott

1 l Milch 1,5 % Fett  
0,1 kg Reis  
50 g Zucker  
0,5 kg Pflaumen geputzt  
Zimt

1. Für den Salatteller die Mixsalate fein zupfen. Aus Traubenkernöl, Himbeeressig, Wasser, Honig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette mixen und über den Salat geben. Mit der Salatkernmischung den Salat garnieren.
2. Für die Champignons diese vierteln und im Öl scharf bei 300°C in der Pfanne anbraten. Nach ca. 2 Minuten mit Balsamicoessig ablöschen, die Pilze sofort aus der Pfanne nehmen und die Mixsalate anrichten. Mit gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.
3. Die Vollkornbrötchen zu dem Salatteller reichen.
4. Für den Milchreis Milch aufkochen, Reis und 35 g Zucker einstreuen und etwa 30 Minuten garen. Pflaumen vierteln und mit 15 g Zucker, Zimt und etwas Wasser weich dünsten. Das Kompott zum Milchreis servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (568 g):

| Energie  | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat  | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 545 kcal | 21,1 g | 69,3 g        | 25 g   | 10,8 mg                | 0,8 mg               | 119 µg | 27,9 mg                   |

| Calcium | Magnesium | Eisen  | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 215 mg  | 176 mg    | 6,9 mg | 12,2 g        |

## Gemüsegulasch (Karotten, Paprika, Zucchini) mit Kartoffeln; Quark-Hüttenkäse-Creme mit Beerenobst (Woche 3; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Gemüsegulasch

50 g Zwiebeln geschält  
1 Zehe Knoblauch  
50 ml Rapsöl  
0,2 kg Karotten geschält  
0,2 kg Paprikaschoten geputzt  
0,15 kg Zucchini geputzt  
0,15 kg Porree geputzt  
0,3 g Tomaten, Konserve  
0,13 kg Champignons geputzt  
0,5 l Gemüsebrühe  
40 g Tomatenmark  
20 ml Sojasoße  
20 ml Sahne 30 % Fett  
Pfeffer, Jodsalz, Majoran, Basilikum  
0,18 kg Parmesan 30 % Fett

### Kartoffeln

1,5 kg Kartoffeln festkochend geschält

### Quarkfrischkäsecreme

0,5 kg Hüttenkäse, Magerstufe  
0,5 kg Magerquark  
40 g Zucker  
0,2 kg Beerenobst frisch oder TK  
Vanille

1. Für das Gemüsegulasch die gewürfelten Zwiebeln und Knoblauch in Rapsöl andünsten. Nach und nach (entsprechend der jeweiligen Garzeiten), Möhrenscheiben, Paprikawürfel, Zucchini-scheiben, Lauchstreifen, zerkleinerte Tomaten und Champignonscheiben dazugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und bissfest garen. Mit Tomatenmark, Sojasoße und den übrigen Gewürzen abschmecken. Mit Sahne verfeinern.
2. Für die Beilage, die Kartoffeln dämpfen und zum Gemüsegulasch servieren.
3. Für den Nachtisch den Hüttenkäse mit Magerquark und Zuckerverrühren. Die Beeren zugeben, unterheben und mit Vanille verfeinern.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (487 g):

| Energie  | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|-------|---------------------------|
| 380 kcal | 12,5 g | 41,7 g        | 25,8 g | 2,7 mg                 | 0,3 mg               | 78 µg | 73 mg                     |

| Calcium | Magnesium | Eisen  | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 362 mg  | 76 mg     | 2,8 mg | 5,2 g         |

## Arme-Ritter-Auflauf (süßer Brotauflauf) mit Apfelmus, Orangen-Feldsalat mit Kürbiskernen und Essig-Öl-Dressing (Woche 3; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Arme-Ritter-Auflauf

0,4 kg altbackene Vollkornbrötchen oder Vollkorntoast  
 0,7 kg Magerquark  
 0,35 l Milch 1,5 % Fett  
 5 Eier  
 90 g Zucker  
 30 g Vanillezucker  
 Zimt  
 30 g Rosinen  
 20 g Mandelblätter  
 30 g Butter  
 0,6 kg Apfelmus

**Arme Ritter** ist bereits seit römischen Zeiten bekannt. Später war es ein typisches Essen aus der Arme-Leute- und der Bauernküche, wo man eine Möglichkeit fand, altbackenes und trockenes Brot mit wenigen Zutaten in eine schmackhafte Süßspeise zu verwandeln. Heute ist Arme Ritter in vielen Ländern in unterschiedlichen Variationen bekannt und eine leckere süße Hauptspeise.

### Orangen-Feldsalat

0,5 kg Orangen geschält  
 0,1 kg Zwiebeln geschält  
 0,2 kg Feldsalat geputzt  
 20 ml Walnussöl  
 20 ml Obstessig  
 5 g Zucker  
 Jodsalz, Pfeffer  
 0,1 kg Kürbiskerne

1. Für den Arme-Ritter- Auflauf die Brötchen in Scheiben schneiden bzw. die Toastbrotsciben halbieren und ziegelartig in eine mit Backpapier ausgelegte Form einschichten. Quark, Milch, Eier, Zucker, Vanillezucker und Zimt gut verrühren und über das Brot gießen. Mit Rosinen bestreuen und im Ofen bei 180°C Umluft ca. 25-30 Minuten backen. Die Mandelblätter und die Butter in Flöckchen auf den Auflauf geben und nochmals ca. 10 Minuten backen. Mit Apfelmus servieren.
2. 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. Zum Schluss mit Kürbiskernen garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (350 g):

| Energie  | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|-------|---------------------------|
| 453 kcal | 14,6 g | 59,1 g        | 22,8 g | 2,5 mg                 | 0,3 mg               | 93 µg | 32,8 mg                   |

| Calcium | Magnesium | Eisen  | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 171 mg  | 102 mg    | 3,5 mg | 6,4 g         |

## Bandnudeln mit Brokkoli und Mango-Dip (Saure Sahne, Joghurt, Mango-Chutney)

(Woche 3; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### **Bandnudeln**

1 kg Bandnudeln

### **Brokkoli**

2 kg Brokkoli geputzt  
Jodsalz

### **Mango-Dip**

0,7 kg Saure Sahne 10 % Fett  
0,4 kg Joghurt 1,5 % Fett  
0,1 kg Mango-Chutney  
Jodsalz, Pfeffer

1. Die Bandnudeln in Salzwasser bissfest garen.
2. Die Brokkoliröschen ca. 3 Minuten im GN-Behälter im Kombidämpfer bei 100°C Dampf erhitzen oder im Topf in kochendem Wasser ca. 3 Minuten blanchieren. Mit Salz würzen.
3. Für den Dip die saure Sahne und den Joghurt vermengen, mit dem Mango-Chutney, Salz und Pfeffer glatrühren und zu den Nudeln reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (420 g):

| Energie  | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat  | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 602 kcal | 16,4 g | 92,3 g        | 24,3 g | 1,6 mg                 | 0,4 mg               | 111 µg | 190,4 mg                  |

| Calcium | Magnesium | Eisen  | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 257 mg  | 92 mg     | 4,8 mg | 9,5g          |

## Gemüsefrikadelle (Karotten, Kohlrabi, Porree, Leinsamen) mit Tzatziki (Joghurt, Magerquark, Gurken) und Vollkorn-Penne (Woche 4; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Gemüsefrikadelle

0,4 kg Karotten geschält  
0,4 kg Kohlrabi geschält  
0,4 kg Porree geputzt  
0,24 kg Magerquark  
4 Eier  
0,16 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 30 % Fett i.Tr.  
50 g Haferflocken  
80 ml Rapsöl  
70 g Leinsamen  
Jodsalz, Pfeffer  
Kräuter der Provence

### Tzatziki

0,3 kg Joghurt 1,5 % Fett  
0,3 kg Magerquark  
0,445 kg Gurken frisch  
1 Zehe Knoblauch geschält  
Jodsalz, Pfeffer

### Vollkorn-Penne

0,6 kg Vollkorn-Penne  
20 ml Rapsöl  
Kräutermischung frisch

1. Für die Gemüsefrikadelle die geraspelten Karotten und Kohlrabi, Porreestreifen, Quark, Eier, geriebenen Käse, Haferflocken und Leinsamen zu einem Teig verkneten. Mit Gewürzen und frischen Kräutern abschmecken. Frikadellen formen und diese in Öl braten.
2. Joghurt und Quark verrühren, fein gewürfelte Gurke dazugeben und mit Salz, Pfeffer und zerdrücktem Knoblauch würzen.
3. Die Vollkornnudeln in Salzwasser bissfest garen und mit Öl und gehackten Kräutern vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (432 g):

| Energie  | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat  | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 496 kcal | 19,5 g | 57,7 g        | 27,3 g | 4,3 mg                 | 0,5 mg               | 117 µg | 33,2 mg                   |

| Calcium | Magnesium | Eisen  | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 345 mg  | 132 mg    | 3,8 mg | 11,4 g        |

## Champignonragout (Champignons, Milch, Parmesan) auf Vollkorn-Makkaroni; Zimtmilchreis (Woche 4; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Champignonragout

1,6 kg Champignons geputzt  
 50 ml Rapsöl  
 0,13 kg Zwiebeln geschält  
 20 ml Zitronensaft  
 0,75 l Milch 1,5 % Fett  
 0,2 l Gemüsebrühe  
 30 g Maisstärke  
 0,15 kg Parmesan 30 % Fett i. Tr.  
 Jodsalz, Pfeffer, Kräuter der Provence

### Makkaroni

0,7 kg Vollkorn-Makkaroni

### Milchreis

0,75 l Milch 1,5 % Fett  
 0,15 kg Rundkornreis  
 30 g Zucker  
 Zimt

1. Für das Champignonragout die gewürfelten Schalotten in Rapsöl anschwitzen. Die Champignons halbieren, zu den Schalotten geben und mit anschwitzen. Mit Gemüsebrühe, Milch und etwas Zitronensaft ablöschen und fertig garen. Die Soße mit Maisstärke binden, mit Jodsalz und Pfeffer würzen.
2. Für die Nudeln die Makkaroni garen. Das Champignonragout auf den Makkaroni anrichten und mit Parmesan bestreuen.
3. Für den Milchreis Reis und Milch aufkochen lassen. Anschließend Zucker und Zimt hinzufügen und 35-40 Minuten auf kleiner Flamme unter Rühren köcheln lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (556 g):

| Energie  | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|-------|---------------------------|
| 518 kcal | 13,7 g | 76,3 g        | 27,2 g | 1,4 mg                 | 0,6 mg               | 63 µg | 11,3 mg                   |

| Calcium | Magnesium | Eisen  | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 401 mg  | 115 mg    | 4,0 mg | 11,3 g        |

## Tomatensalat mit Essig-Öl-Dressing, Hirseauflauf mit Äpfeln, Sesam und Mandeln (Woche 4; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Tomatensalat

0,7 kg Tomaten, geputzt  
40 ml Rapsöl  
30 ml Balsamicoessig  
30 g Zwiebeln geschält  
2 g Zucker  
Basilikum  
Jodsalz, Pfeffer

### Hirseauflauf

1,1 l Milch 1,5 % Fett  
0,47 kg Hirse  
45 g Zucker  
Vanilleschote, Jodsalz  
3 Eier  
15 g Sesam geröstet  
10 g Butter  
0,5 kg Äpfel geputzt  
30 g Mandeln  
Zimt

**Hirse** ist die älteste Getreideart. Die kleinen runden Körner wurden bereits vor 8000 Jahren zur Brotherstellung verwendet. Heute wird Hirse wegen des hohen Gehalts an Mineralstoffen, v. a. Eisen, geschätzt.

1. Für den Tomatensalat die Tomaten waschen und zerkleinern. Aus den übrigen Zutaten und Gewürzen ein Dressing herstellen.
2. Für den Hirseauflauf die Milch mit Hirse, Vanilleschote, Zucker und etwas Salz aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen, anschließend die Vanilleschote entfernen. Eigelb schaumig rühren, Eiweiß aufschlagen. Beides mit dem Sesam unter die etwas abgekühlte Hirsemasse heben. Die Masse teilen und den ersten Teil in eine gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech geben. Die geschnittenen oder geraspelten Äpfel und die gehobelten Mandeln darauf verteilen, mit Zimt bestreuen, den zweiten Teil der Masse darüber geben. Anschließend bei 200°C ca. 35-40 Minuten backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (316 g):

| Energie  | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|-------|---------------------------|
| 391 kcal | 12,9 g | 57,5 g        | 12,8 g | 3,0 mg                 | 0,3 mg               | 59 µg | 19,3 mg                   |

| Calcium | Magnesium | Eisen  | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 170 mg  | 95 mg     | 4,3 mg | 4,3 g         |

## Erbsenpüree mit feinen Karotten, Eisberg-Paprika-Salat mit Essig-Öl-Dressing; Johannisbeer-Joghurtquark mit Mandeln (Woche 4; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Erbsenpüree

0,5 kg Erbsen grün TK  
0,3 l Gemüsebrühe  
1 kg Kartoffeln festkochend geschält  
0,3 l Milch 1,5 % Fett

### Feine Karotten

60 g Zwiebeln geschält  
40 ml Rapsöl  
1 kg Karotten geschält  
0,5 l Mineralwasser  
20 g Petersilie frisch  
5 g Zucker  
Jodsalz

### Eisberg-Paprika-Salat

0,6 kg Eisbergsalat geputzt  
0,15 kg grüne Paprikaschoten geputzt  
0,15 kg rote Paprikaschoten geputzt  
30 ml Traubenkernöl  
20 ml Apfelessig  
Jodsalz, Pfeffer

### Johannisbeerquark mit Mandeln

0,4 kg Magerquark  
0,15 kg Joghurt 1,5 % Fett  
30 g Honig  
0,5 kg Johannisbeeren geputzt  
0,15 kg Gehackte Mandeln

1. Für das Püree die Erbsen in der Gemüsebrühe ca. 4 Minuten garen und pürieren. Kartoffeln in Salzwasser garen. Die gegarten Kartoffeln noch warm stampfen und zu den Erbsen geben.
2. Für die Karotten die fein gewürfelte Zwiebeln in Öl andünsten, die in 2 mm dicke Scheiben geschnittene Karotten dazugeben, mit Mineralwasser ablöschen und bei geschlossenem Deckel garen. Gehackte Petersilie dazugeben und mit Salz und etwas Zucker abschmecken.
3. Für den Salat den Eisbergsalat in Streifen schneiden und Paprikawürfeln hinzufügen. Aus Traubenkernöl, Apfelessig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und über den Salat geben.
4. Für den Nachtisch Quark, Joghurt und Honig glattrühren und mit den Johannisbeeren mischen. Mit gehackten Mandeln garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (591 g):

| Energie  | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat  | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 423 kcal | 17,1 g | 52,2 g        | 18,7 g | 7,8 mg                 | 0,4 mg               | 134 µg | 84,6 mg                   |

| Calcium | Magnesium | Eisen  | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 188 mg  | 108 mg    | 3,6 mg | 12,1 g        |



## Spinatlasagne (Tomatensoße, Béchamelsoße, Feta); Kiwi (Woche 4; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler 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  
10 ml Rapsöl  
1,5 kg Blattspinat frisch oder TK  
Jodsalz, Pfeffer  
0,2 g Feta  
0,5 kg Lasagneplatten  
100 g Schnittkäse 45 % 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 (538 g):

| Energie  | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat  | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 436 kcal | 16,3 g | 52,5 g        | 21,5 g | 4,4 mg                 | 0,3 mg               | 214 µg | 84,2 mg                   |

| Calcium | Magnesium | Eisen  | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 516 mg  | 161 mg    | 7,1 mg | 8,5 g         |

## Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeiseplan für die Primarstufe

Plan für eine Person

| Bezeichnung  | Anzahl         | Menge<br>[g] | Energie<br>[kcal] | Energie<br>[kJ] | Fett<br>[g] | KH<br>[g]   | Prot.<br>[g] | Vit E<br>[mg] | Vit B1<br>[mg] | Fol.<br>[µg] | Vit C<br>[mg] | Ca<br>[mg]  | Mg<br>[mg]  | Fe<br>[mg] | Ballast<br>[g] |
|--|----------------|--------------|-------------------|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------|----------------|
| <b>Gesamt</b>  | <b>20 Tage</b> | <b>10541</b> | <b>9920</b>       | <b>41504</b>    | <b>343</b>  | <b>1296</b> | <b>463</b>   | <b>87</b>     | <b>8</b>       | <b>2714</b>  | <b>1358</b>   | <b>6633</b> | <b>2300</b> | <b>67</b>  | <b>179</b>     |
| 1. Woche   | 5 Tage         | 2385         | 2620              | 10968           | 91          | 345         | 120          | 20            | 2              | 864          | 295           | 1817        | 544         | 21         | 39             |
| Chili sin Carne, Vollkornreis, Beerenjoghurt mit Mandeln                       | 1              | 614          | 549               | 2294            | 18          | 72          | 30           | 8             | 0,5            | 135          | 106           | 393         | 180         | 5          | 13             |
| Kartoffeltortilla und Bauernsalat, Banane                                      | 1              | 579          | 545               | 2280            | 22          | 68          | 20           | 6             | 0,4            | 142          | 103           | 216         | 131         | 4          | 8              |
| Käsespätzle mit Eisberg-Karotten-Salat   | 1              | 275          | 476               | 1991            | 19          | 56          | 21           | 3             |                | 65           | 11            | 465         | 40          | 2          | 4              |
| Champignon-Lauchpizza, Zimtquark   | 1              | 371          | 622               | 2608            | 11          | 104         | 31           | 2             | 0,7            | 382          | 22            | 322         | 101         | 6          | 9              |
| überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen und Eisberg-Tomaten-Salat             | 1              | 546          | 429               | 1795            | 21          | 46          | 19           | 2             |                | 140          | 54            | 421         | 91          | 3          | 6              |
| 2. Woche   | 5 Tage         | 3287         | 2596              | 10848           | 94          | 328         | 117          | 26            | 2              | 777          | 423           | 2033        | 592         | 23         | 53             |
| Linsenbratlinge mit Spargelragout und Kartoffelpüree, Paprika- Mais-Gurken-Sal | 1              | 704          | 612               | 2562            | 23          | 83          | 25           | 8             | 0,7            | 330          | 151           | 297         | 171         | 7          | 16             |
| Gemüse-Kartoffelpfanne, Schokopudding mit Trauben                              | 1              | 646          | 465               | 1941            | 19          | 45          | 19           | 4             | 0,4            | 125          | 117           | 426         | 93          | 3          | 6              |
| Bunte Vollkorn-Reispfanne; Joghurt mit Birne                                   | 1              | 656          | 509               | 2125            | 12,         | 78          | 25           | 4             | 0,4            | 107          | 31            | 403         | 76          | 3          | 11             |
| Vegetarischer Linseneintopf, Blattsalat, Himbeer-Joghurt-Keks-Dessert          | 1              | 679          | 455               | 1900            | 14          | 67          | 21           | 5             | 0,4            | 111          | 41            | 181         | 131         | 5          | 13             |
| Zucchini-Kartoffel-Gratin, Feldsalat mit Walnüssen/Parmesan, Joghurt mit Orang | 1              | 602          | 555               | 2320            | 26          | 55          | 27           | 5             | 0,5            | 104          | 83            | 726         | 121         | 4          | 7              |
| 3. Woche   | 5 Tage         | 2426         | 2441              | 10216           | 78          | 327         | 119          | 20            | 2              | 487          | 407           | 1162        | 554         | 23         | 39             |
| Kartoffeln mit Kräuter-Gurken-Quark, Roter Linsensalat mit Feta, Holunderbeers | 1              | 602          | 443               | 1853            | 13          | 60          | 21           | 3             | 0,3            | 86           | 83            | 157         | 108         | 5          | 5              |
| Salatteller mit gebratenen Champignons, Vollkornbrötchen, Milchreis mit Pflaum | 1              | 568          | 545               | 2284            | 21          | 69          | 25           | 11            | 0,8            | 119          | 28            | 215         | 176         | 7          | 12             |
| Gemüsegulasch, Kartoffeln, Quarkfrischkäse mit Beerenobst                      | 1              | 487          | 380               | 1587            | 13          | 42          | 26           | 3             | 0,3            | 78           | 73            | 362         | 76          | 3          | 5              |
| Arme-Ritter-Auflauf, Orangen-Feldsalat mit Kürbiskernen                        | 1              | 350          | 453               | 1898            | 15          | 59          | 23           | 3             | 0,3            | 93           | 33            | 171         | 102         | 4          | 6              |
| Bandnudeln mit Brokkoli und Mango-Dip  | 1              | 420          | 602               | 2519            | 16          | 92          | 24           | 2             | 0,4            | 111          | 190           | 257         | 92          | 5          | 10             |
| 4. Woche   | 5 Tage         | 2443         | 2263              | 9472            | 80          | 296         | 107          | 21            | 2              | 586          | 233           | 1621        | 610         | 23         | 48             |
| Gemüsefrikadelle mit Tzatziki und Vollkornnudeln                               | 1              | 432          | 496               | 2074            | 20          | 58          | 27           | 4             | 0,5            | 117          | 33            | 345         | 132         | 4          | 11             |
| Champignonragout auf Vollkorn-Makkaroni, Zimtmilchreis                         | 1              | 556          | 518               | 2173            | 14          | 76          | 27           | 1             | 0,6            | 63           | 11            | 401         | 115         | 4          | 11             |
| Hirseauflauf mit Äpfeln, Tomatensalat  | 1              | 316          | 391               | 1636            | 13          | 58          | 13           | 3             | 0,3            | 59           | 19            | 170         | 95          | 4          | 4              |
| Erbsenpüree mit Vichykarotten, Eisberg-Paprika-Salat, Johannisbeerquark mit M  | 1              | 591          | 423               | 1767            | 17          | 52          | 19           | 8             | 0,4            | 134          | 85            | 188         | 108         | 4          | 12             |
| Spinatlasagne, Kiwi  | 1              | 538          | 436               | 1822            | 16          | 53          | 22           | 4             | 0,3            | 214          | 84            | 516         | 161         | 7          | 9              |