

Nährstoffoptimierter ovo-lacto-vegetabler Vierwochenspeisenplan **Nr. 1**

- Primarstufe -



www.schuleplussessen.de

Stand: Januar 2012

„Schule + Essen = Note 1“ wird von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) durchgeführt und ist Teil des Nationalen Aktionsplans „IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“. Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages. www.in-form.de

Inhalt

| | |
|---|----|
| Übersicht Vierwochenspeisenplan..... | 2 |
| Chili sin Carne (vegetarisches Chili auf Sojabasis mit Paprika, Tomaten, Mais und Kidneybohnen) mit Naturreis; Beerenjoghurt..... | 3 |
| Kartoffeltortilla mit Bauernsalat (Gurke, Paprika, Tomaten, Eisbergsalat) | 4 |
| Käsespätzle und Kopfsalat mit Croutons (Weißbrotwürfel) | 5 |
| Asiatisches Curry (Zucchini, Zuckererbsen, Champignons, Tomaten, Mungobohnensprossen) mit Naturreis, Ananas mit Kokossahne..... | 6 |
| Überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen, Eisberg-Tomaten-Salat..... | 7 |
| Bandnudeln mit Brokkoli und Mango-Dip..... | 17 |
| Mit Feta überbackene Paprika-Zucchini-Kartoffelpfanne; Schokopudding mit Trauben | 9 |
| Buntes Risotto (Erbsen, Champignons, Tomaten, Mais) | 10 |
| Vegetarischer Linseneintopf (Linsen, Backpflaumen, Karotten, Knollensellerie, Porree, Kartoffeln) und Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing..... | 11 |
| Überbackene Zucchini-Kartoffeln, Feldsalat mit Parmesan und Walnüssen..... | 12 |
| Kartoffeln mit Kräuter-Gurken-Quark und Roter Linsensalat mit Feta; Holunderbeersaft | 13 |
| Großer Salatteller (Blattsalate) mit gebratenen Champignons und Vollkornbrötchen; Milchreis mit Pflaumenkompott..... | 14 |
| Gemüsegulasch (Karotten, Kohlrabi, Zucchini) mit Kartoffeln; Frischkäsecreme mit Beerenobst | 15 |
| Arme-Ritter-Auflauf (süßer Brotauflauf) mit Apfelmus, Orangen-Feldsalat mit Essig-Öl-Dressing | 16 |
| Vollkornnudeln mit italienischem Pesto und Rucola-Tomaten-Parmesan-Topping; Erdbeerjoghurt | 8 |
| Gemüsefrikadelle (Karotten, Kohlrabi, Porree) mit Tzatziki und Vollkorn-Penne..... | 17 |
| Champignonragout auf Makkaroni; Zimtmilchreis..... | 19 |
| Tomatensalat, Hirseauflauf mit Äpfeln | 20 |
| Erbsenpüree mit feinen Karotten, Eisberg-Paprika-Salat;..... | 21 |
| Spinatlasagne; Kiwi..... | 22 |
| Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Primarstufe | 23 |

Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|----------------|---|--|--|---|---|
| Woche 1 | Chili sin Carne - Beerenjoghurt | Kartoffeltortilla und Bauernsalat - Banane | Käsespätzle und Kopfsalat mit Croutons | Asiatisches Curry mit Naturreis - Ananas mit Vanillesahne | Überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen, Eisberg-Tomaten-Salat |
| Woche 2 | Vollkornspaghetti mit Pesto - Erdbeerjoghurt | Mit Feta überbackene Paprika-Zucchini-Kartoffelpfanne - Schokopudding mit Trauben | Buntes Risotto | Linseneintopf, Blattsalat | Zucchini-Kartoffelgratin - Feldsalat mit Walnüssen und Parmesan |
| Woche 3 | Kartoffeln in Kräuter-Gurken-Quark, roter Linsensalat mit Feta | Großer Salatteller (Blattsalate) mit gebratenen Champignons und Vollkornbrötchen - Milchreis mit Pflaumenkompott | Gemüsegulasch mit Kartoffeln - Frischkäse mit Beerenobst | Armer-Ritter-Auflauf - Feldsalat | Bandnudeln mit Brokkoli und Mango-Dip |
| Woche 4 | Gemüsefrikadelle (Karotten, Kohlrabi, Porree) mit Tzatziki und Vollkorn-Penne | Champignonragout auf Makkaroni - Zimtmilchreis | Hirseauflauf mit Äpfeln - Tomatensalat | Erbsenpüree mit feinen Karotten und Eisberg-Paprika-Salat - Johannisbeerquark | Spinatlasagne - Kiwi |

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler 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
 0,6 kg Kidneybohnen, Konserve
 0,4 kg Mais TK
 60 ml Rapsöl
 1,5 kg Schältomaten, Konserve
 Jodsalz, Pfeffer, Rosenpaprika, (Cayenne-)Pfeffer,
 Kreuzkümmel, Oregano frisch

Naturreis

0,3 kg Reis ungeschält

Beerenjoghurt

0,7 kg Joghurt 1,5 % Fett
 30 g Zucker
 10 g Vanillezucker
 0,13 kg Beerenobst frisch oder TK

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.
4. Für den Beerenjoghurt den Joghurt mit Zucker, dem Vanillezucker und dem Beerenobst verrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (617 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 415 kcal | 9,86 g | 59,2 g | 20,5 g | 4,99 mg | 0,4 mg | 114 µg | 102 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 214 mg | 146 mg | 5,39 mg | 12,1 g |

Kartoffeltortilla mit Bauernsalat (Gurke, Paprika, Tomaten, Eisbergsalat) (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

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
0,5 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

Banane

1,3 kg Bananen ungeschält

1. Für die Kartoffeltortilla die Kartoffeln bissfest kochen und in Stücke schneiden. Zusammen mit den Zwiebelwürfel 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.
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.
3. Eine Banane pro Person bereitstellen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (569 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 430 kcal | 17 g | 50,8 g | 16,1 g | 4,18 mg | 275 µg | 120 µg | 97,6 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 140 mg | 91,9 mg | 3,58 mg | 6,18 g |

Käsespätzle und Kopfsalat mit Croutons (Weißbrotwürfel)

(Woche 1; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Käsespätzle

- 1 kg Weizenmehl Type 405
- 6 Eier
- 0,4 l Wasser
- Jodsalz
- 0,2 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
- 100 g Croutons
- Jodsalz, Pfeffer

1. 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.
2. 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 (304 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|---------|---------------------------|
| 605 kcal | 21,6 g | 77,9 g | 23,8 g | 2,51 mg | 172 µg | 60,3 µg | 8,39 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 464 mg | 44 mg | 1,58 mg | 4,2 g |

Asiatisches Curry (Zucchini, Zuckerschoten, Champignons, Tomaten, Mungobohnensprossen) mit Naturreis, Ananas mit Vanillesahne

(Woche 1; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Asiatisches Curry

0,6 kg Champignons geputzt
 0,6 kg Zucchini geputzt
 0,6 kg Tomaten geputzt
 0,1 kg Zwiebeln geschält
 1 Zehe Knoblauch geschält
 0,2 kg Wurzelpetersilie geputzt
 80 ml Rapsöl
 0,7 l Kokosmilch ungesüßt
 0,3 l Milch 1,5 % Fett
 15 g Currypulver
 0,3 kg Zuckerschoten geputzt
 0,3 kg Mungobohnensprossen
 15 ml Sojasoße
 Jodsalz, Cayennepfeffer, Muskat

Naturreis

0,5 kg Reis ungeschält

Ananas mit Vanillesahne

0,8 kg Ananas geputzt
 0,15 l Sahne 30 % Fett
 10 g Vanillezucker

1. Für das Curry die Champignons und Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten enthäuten und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotten würfeln und die Wurzelpetersilie in dünne Scheiben schneiden.
 Zwiebeln und Knoblauch in 40 ml Öl kurz anbraten. Kokosmilch, Milch und Currypulver zugeben und bei milder Hitze auf drei Viertel einkochen lassen.
 Das Gemüse in dem restlichem Öl bissfest garen und in die Currysoße geben. Mit Sojasoße, Salz, Cayennepfeffer und Muskat abschmecken.
2. Für die Beilage den Reis garen und mit dem Gemüse servieren.
3. Für den Nachtisch Ananas in Stücke schneiden und in Schälchen füllen. Sahne mit Vanillezucker steif schlagen und auf das Obst geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (628 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|---------|---------------------------|
| 457 kcal | 15,8 g | 63,4 g | 13,9 g | 3,57 mg | 475 µg | 79,7 µg | 56,3 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 143 mg | 148 mg | 5,11 mg | 8,4 g |

Überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen, Eisberg-Tomaten-Salat (Woche 1; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Überbackene Kartoffeln

20 ml Rapsöl
 2,5 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 Tomatenecken und Gurkenscheiben garnieren. Das Dressing darüber geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (644 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 484 kcal | 20,7 g | 52 g | 20,3 g | 2,19 mg | 359 µg | 141 µg | 67,5 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 427 mg | 112 mg | 4,08 mg | 6,92 g |

Vollkornnudeln mit italienischem Pesto und Rucola-Tomaten-Parmesan-Topping; Erdbeerjoghurt (Woche 2; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Vollkornnudeln

0,65 kg Vollkornteigwaren

Pesto

80g Italienische Kräutermischung TK

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

0,12 l Olivenöl

Rucola-Tomaten-Parmesan-Topping

50 g Rucola geputzt

0,5 kg Cocktailtomaten geputzt

40 g Parmesan mind.30 % Fett i.Tr

Erdbeerjoghurt

1 kg Joghurt 1,5 % Fett

0,65 kg Erdbeeren geputzt

40 g Zucker

60 g Haferflocken

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 Erdbeerjoghurt 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.

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

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|---------|---------------------------|
| 443 kcal | 17,9 g | 52,5 g | 16,3 g | 2,37 mg | 466 µg | 90,7 µg | 56,8 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 260 mg | 97,7 mg | 2,98 mg | 9,65 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
 Petersilie frisch
 1 l Gemüsebrühe
 1,5 kg Paprikaschoten geputzt
 0,4 kg Zwiebeln geschält
 1 kg Zucchini geputzt
 0,4 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 Minuten 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 (705 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 404 kcal | 14,2 g | 49,7 g | 17 g | 5,83 mg | 392 µg | 114 µg | 188 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 293 mg | 85,5 mg | 3,35 mg | 7,5 g |

Bunte Reispfanne (Erbsen, Champignons, Tomaten, Mais) (Woche 2; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Bunte Reispfanne

0,15 kg Zwiebeln geschält
60 ml Rapsöl
0,7 kg Reis ungeschält
1,4 l Gemüsebrühe
0,4 kg Erbsen TK
0,3 kg Mais TK
0,2 kg Champignons geputzt
0,6 kg Tomaten geputzt
70 g Mandeln
100 g Parmesan 45 % Fett i.Tr.
Jodsalz, Pfeffer, Petersilie

1. Für die Reispfanne das Rapsöl erhitzen, gewürfelte Zwiebeln darin andünsten, Reis dazugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Nach 10 Minuten Garzeit die Erbsen und den Mais dazugeben. Nach weiteren 5 Minuten gewürfelte Tomaten, Champignonscheiben und gehackte Mandeln zufügen und weitere 5 Minuten garen. Vor dem Servieren den Käse reiben, unterrühren, abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (539 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|---------|---------------------------|
| 512 kcal | 17,8 g | 70,2 g | 16,7 g | 5,87 mg | 373 µg | 78,7 µg | 21,8 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 183 mg | 144 mg | 4,24 mg | 7,98 g |

Vegetarischer Linseneintopf (Linsen, Backpflaumen, Karotten, Knollensellerie, Porree, Kartoffeln) und Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing (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 Weinessig
 Jodsalz, Pfeffer

Blattsalat

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

- 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.
- 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.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (739 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|-------|---------------------------|
| 329 kcal | 6,31 g | 50,5 g | 15,4 g | 3,65 mg | 333 µg | 77 µg | 23,5 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 121 mg | 101 mg | 5,4 mg | 13,5 g |

Überbackene Zucchini-Kartoffeln, Feldsalat mit Parmesan und Walnüssen (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
 20 g Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
 35 g Walnüsse
 Jodsalz, Pfeffer

1. Für den Auflauf die Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen. Die gewürfelte Zucchini zugeben und andünsten, zerkleinerte Tomaten und Mais zugeben und mit Gewürzen und Kräutern abschmecken. Kartoffeln bissfest vorgaren 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.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (475 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|---------|---------------------------|
| 418 kcal | 20,2 g | 40,9 g | 16,3 g | 3,77 mg | 421 µg | 99,5 µg | 66,6 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 384 mg | 95,4 mg | 3,9 mg | 6,34 g |

Kartoffeln mit Kräuter-Gurken-Quark und Roter Linsensalat mit Feta; 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 g Gurke geputzt
70 ml Milch 1,5 % Fett
0,8 kg Quark, 20 % Fett
Jodsalz, Pfeffer, Paprika

Roter Linsensalat mit Feta

0,1 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
70 g Honig
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 übrig lassen. 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. Für den Saft den Holunderbeersaft und den Apfelsaft vermengen und erhitzen (nicht kochen lassen). Den Honig zufügen und auflösen und den Saft mit Zimt abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (595 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|-------|---------------------------|
| 433 kcal | 11,4 g | 59,2 g | 20,1 g | 2,76 mg | 253 µg | 64 µg | 77,8 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 154 mg | 105 mg | 4,87 mg | 4,54 g |

Großer Salatteller (Blattsalate) 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, Lollo bionda, Eichblattsalat, Friseesalat
80 ml Traubenkernöl
30 ml Himbeeressig
30 ml Wasser
10 g Honig
Jodsalz, Pfeffer

Champignons

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

Vollkornbrötchen

0,6 kg Weizenvollkornbrötchen

Milchreis mit Pflaumenkompott

1,2 l Milch 1,5 % Fett
0,27 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.
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 (594 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 526 kcal | 17 g | 68,1 g | 23,7 g | 8,02 mg | 626 µg | 107 µg | 26,6 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 238 mg | 145 mg | 6,32 mg | 11,7 g |

Gemüsegulasch (Karotten, Kohlrabi, Zucchini) mit Kartoffeln; Frischkäsecreme mit Beerenobst (Woche 3; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Gemüsegulasch

50 g Zwiebeln geschält
1 Zehe Knoblauch
70 ml Rapsöl
0,2 kg Karotten geschält
0,13 kg Kohlrabi geputzt
0,2 kg Paprikaschoten geputzt
0,2 kg Zucchini geputzt
0,2 kg Porree geputzt
0,25 g Tomaten, Konserve
0,13 kg Champignons geputzt
0,5 l Gemüsebrühe
40 g Tomatenmark
20 ml Sojasoße
0,2 l Sahne 30 % Fett
Pfeffer, Jodsalz, Majoran, Basilikum

Kartoffeln

2 kg Kartoffeln festkochend geschält

Frischkäsecreme

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, Kohlrabiwürfel, Paprikawürfel, Zucchinischnitten, 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 (540 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|---------|---------------------------|
| 410 kcal | 15,7 g | 44,5 g | 20,7 g | 3,63 mg | 289 µg | 76,7 µg | 79,1 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 178 mg | 81,1 mg | 3,34 mg | 5,81 g |

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Arme-Ritter-Auflauf

0,6 kg altbackene Vollkornbrötchen oder Vollkorntoast
 0,7 kg Magerquark
 0,35 l Milch 1,5 % Fett
 7 Eier
 90 g Zucker
 30 g Vanillezucker
 Zimt
 30 g Rosinen
 20 g Mandelblätter
 30 g Butter
 0,8 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
 100 g Zwiebeln geschält
 0,2 kg Feldsalat geputzt
 20 ml Walnussöl
 20 ml Obstessig
 5 g Zucker
 Jodsalz, Pfeffer

- Für den Arme-Ritter- Auflauf die Brötchen in Scheiben schneiden bzw. die Toastbrot-scheiben 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.
- 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.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (389 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|---------|---------------------------|
| 434 kcal | 11,1 g | 59,4 g | 21,9 g | 2,55 mg | 315 µg | 92,2 µg | 35,8 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 190 mg | 91,7 mg | 3,89 mg | 7,19 g |

Bandnudeln mit Brokkoli und Mango-Dip

(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
100 g 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 glatt rühren und zu den Nudeln reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (521 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|---------|---------------------------|
| 490 kcal | 15,7 g | 64,6 g | 20,9 g | 1,61 mg | 317 µg | 73,3 µg | 148 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 253 mg | 72,5 mg | 3,26 mg | 8,68 g |

Gemüsefrikadelle (Karotten, Kohlrabi, Porree) mit Tzatziki 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
 Jodsalz, Pfeffer
 Kräuter der Provence

Tzatziki

0,6 kg Joghurt 0,3 % 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 und Haferflocken 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 (455 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 451 kcal | 16,8 g | 46,9 g | 26,6 g | 3,2 mg | 494 µg | 112 µg | 35,1 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 376 mg | 114 mg | 3,32 mg | 9,93 g |

Champignonragout auf 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
 0,8 l Milch 1,5 % Fett
 0,2 l Gemüsebrühe
 30 g Maisstärke
 0,12 kg Parmesan 30 % Fett i. Tr.
 Jodsalz, Pfeffer, Kräuter der Provence

Makkaroni

0,7 kg Vollkorn- Makkaroni

Milchreis

0,7 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 (554 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|---------|---------------------------|
| 474 kcal | 12,6 g | 63 g | 25,9 g | 1,37 mg | 549 µg | 61,1 µg | 10,3 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 371 mg | 113 mg | 4,16 mg | 11,2 g |

Tomatensalat, Hirseauflauf mit Äpfeln

(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
0,45 kg Hirse
40 g Zucker
Vanilleschote, Jodsalz
3 Eier
15 g Sesam geröstet
10 g Butter
1 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 (455 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|-------|---------------------------|
| 414 kcal | 12,7 g | 60,6 g | 13,1 g | 3,14 mg | 229 µg | 55 µg | 23,1 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 179 mg | 103 mg | 4,84 mg | 5,49 g |

Erbsenpüree mit feinen Karotten, Eisberg-Paprika-Salat; Johannisbeerquark (Woche 4; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Erbsenpüree

0,8 kg Erbsen grün TK
0,3 l Gemüsebrühe
2 kg Kartoffeln festkochend geschält

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

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

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 gewürfelten 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.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (676 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 390 kcal | 8,36 g | 57,1 g | 18,2 g | 3,8 mg | 501 µg | 157 µg | 106 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 156 mg | 102 mg | 4,38 mg | 13,4 g |

Spinatlasagne; 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
15 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 (541 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 476 kcal | 16,5 g | 54,8 g | 24,2 g | 8,99 mg | 450 µg | 246 µg | 108 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 530 mg | 198 mg | 8,37 mg | 10,4 g |

Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Primarstufe

Plan für eine Person

| Bezeichnung | Anzahl | Menge [g] | Energie [kcal] | Energie [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] |
|---|----------------|--------------|-------------------|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------|----------------|
| Gesamt | 20 Tage | 10926 | 8995 | 37662 | 300 | 1145 | 392 | 78 | 8 | 2020 | 1339 | 5254 | 2189 | 86 | 171 |
| 1. Woche | 5 Tage | 2762 | 2392 | 10013 | 85 | 303 | 95 | 17 | 2 | 515 | 332 | 1388 | 542 | 20 | 38 |
| Chili sin Carne, Naturreis, Beerenjoghurt | 1 | 617 | 416 | 1740 | 10 | 59 | 21 | 5 | | 114 | 102 | 214 | 146 | 5 | 12 |
| Kartoffeltortilla und Bauernsalat, Banane | 1 | 569 | 430 | 1799 | 17 | 51 | 16 | 4 | | 120 | 98 | 140 | 92 | 4 | 6 |
| Käsespätzle mit Eisberg-Karotten-Salat | 1 | 304 | 605 | 2535 | 22 | 78 | 24 | 3 | | 60 | 8 | 464 | 44 | 2 | 4 |
| Asiatisches Curry mit Naturreis, Ananas mit Vanillesahne | 1 | 628 | 457 | 1914 | 16 | 63 | 14 | 4 | 1 | 80 | 56 | 143 | 148 | 5 | 8 |
| überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen und Eisberg-Tomaten | 1 | 644 | 484 | 2025 | 21 | 52 | 20 | 2 | | 141 | 68 | 427 | 112 | 4 | 7 |
| 2. Woche | 5 Tage | 2845 | 2106 | 8816 | 77 | 264 | 82 | 22 | 2 | 460 | 357 | 1242 | 523 | 20 | 45 |
| Vollkornspaghetti mit Pesto, Erdbeerjoghurt | 1 | 388 | 443 | 1855 | 18 | 53 | 16 | 2 | 1 | 91 | 57 | 260 | 98 | 3 | 10 |
| mit Feta überbackene Gemüse-Kartoffelpfanne, Schokopudding m | 1 | 705 | 404 | 1690 | 14 | 50 | 17 | 6 | | 114 | 188 | 293 | 86 | 3 | 8 |
| Buntes Risotto | 1 | 539 | 512 | 2143 | 18 | 70 | 17 | 6 | | 79 | 22 | 183 | 144 | 4 | 8 |
| vegetarischer Linseneintopf, Blattsalat | 1 | 739 | 329 | 1378 | 6 | 51 | 15 | 4 | | 77 | 24 | 121 | 101 | 5 | 14 |
| Zucchini-Kartoffel-Gratin, Feldsalat mit Walnüssen/Parmesan | 1 | 475 | 418 | 1749 | 20 | 41 | 16 | 4 | | 100 | 67 | 384 | 95 | 4 | 6 |
| 3. Woche | 5 Tage | 2638 | 2292 | 9597 | 71 | 296 | 107 | 19 | 2 | 413 | 367 | 1012 | 495 | 22 | 38 |
| Kartoffeln mit Kräuter-Gurken-Quark, Roter Linsensalat mit F | 1 | 595 | 433 | 1814 | 12 | 59 | 20 | 3 | | 64 | 78 | 154 | 105 | 5 | 5 |
| großer Salatteller mit gebratenen Champignons, Vollkornbrötch | 1 | 594 | 526 | 2201 | 17 | 68 | 24 | 8 | 1 | 107 | 27 | 238 | 145 | 6 | 12 |
| Gemüseglasch, Kartoffeln, Frischkäse mit Beerenobst | 1 | 540 | 410 | 1716 | 16 | 45 | 21 | 4 | | 77 | 79 | 178 | 81 | 3 | 6 |
| Arme-Ritter-Auflauf, Feldsalat | 1 | 389 | 434 | 1815 | 11 | 59 | 22 | 3 | | 92 | 36 | 190 | 92 | 4 | 7 |
| Bandnudeln mit Brokkoli und Mango-Dip | 1 | 521 | 490 | 2050 | 16 | 65 | 21 | 2 | | 73 | 148 | 253 | 73 | 3 | 9 |
| 4. Woche | 5 Tage | 2680 | 2206 | 9236 | 67 | 282 | 108 | 21 | 2 | 631 | 283 | 1612 | 629 | 25 | 51 |
| Gemüsefrikadelle mit Tzatziki und Vollkornnudeln | 1 | 455 | 451 | 1889 | 17 | 47 | 27 | 3 | 1 | 112 | 35 | 376 | 114 | 3 | 10 |
| Champignonragout auf Makkaroni, Zimtmilchreis | 1 | 554 | 474 | 1985 | 13 | 63 | 26 | 1 | 1 | 61 | 10 | 371 | 113 | 4 | 11 |
| Hirseauflauf mit Äpfeln, Tomatensalat | 1 | 455 | 414 | 1733 | 13 | 61 | 13 | 3 | | 55 | 23 | 179 | 103 | 5 | 6 |
| Erbsenpüree mit Vichykarotten, Eisberg-Paprika-Salat, Johann | 1 | 676 | 390 | 1634 | 8 | 57 | 18 | 4 | 1 | 157 | 106 | 156 | 102 | 4 | 13 |
| Spinatlasagne, Kiwi | 1 | 541 | 476 | 1995 | 17 | 55 | 24 | 9 | 1 | 246 | 108 | 530 | 198 | 8 | 10 |