








**Nährstoffoptimierte Vierwochenspeisenplan
für die *Primarstufe* (Mischküche)**

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan für die *Primarstufe* (Mischküche)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Gefilte (Kartoffelklöße mit Hackfleischfüllung), Rote-Beete-Salat – Mandarine 	Lauchkuchen, Rohkost-Sticks (Paprika, Kohlrabi) – Apfel	Rostige Ritter (Milchbrötchen mit Zimt und Zucker) mit Kirschsoße, Waldorf-Salat (Sellerie, Äpfel, Ananas, Walnüsse)	Dibbelabbes (Kartoffelkuchen mit Schinkenspeck), Apfelmus, Gurkensalat 	Karotten-Lachs-Lasagne
Woche 2	Kartoffel-Gemüse-Auflauf mit Nüssen (Broccoli, Paprika) – Apfel	Sellerieschnitzel mit Kartoffeln – Banane	Kürbissuppe, Rohkost-Sticks (Kohlrabi, Paprika) – Hefekuchen	Spaghetti Bolognese (Hackfleischsoße) – Birne 	Seelachsfilet mediterrane Art (Tomaten, Schafkäse, Zucchini, Paprika), Reis
Woche 3	Lachsfilet mit Kartoffelpüree, Blumenkohl	Lyoner-Nudel-Auflauf (Lauch, Tomaten) – Birne 	Kartoffelpuffer mit Apfelmus, Rohkost-Sticks (Möhren, Paprika, Salatgurke)	Erseneintopf mit Kassler, Brötchen – Fruchtjoghurt 	Halloween-Kürbis-Pfanne (Lauch, Broccoli, Linsen) – Kiwi
Woche 4	Bohnensuppe mit Waffeln	Putengeschnetzeltes mit Paprika-Zucchini-Tomaten-Gemüse, Nudeln 	Backfisch mit Kartoffeln, grüner Salat – Bananenquark	Pellkartoffeln mit Kräuterquark – Birne	Schweineschnitzel mit Pommes frites, Rohkost-Sticks (Paprika, Möhren) 



Fleischart Geflügel



Fleischart Schwein



Fleischart Rind

Bitte gegebenenfalls schweinefleischfreie Alternativen verwenden.

Je nach Zutaten und Zubereitung können Zusatzstoffe enthalten sein, die vom Speisenanbieter deklariert werden müssen.

»Gefillde«, Kartoffelklöße mit Rinderhack gefüllt und Schinken-Sahne-Soße, Rote-Beete-Salat; Mandarine
(Woche 1, Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Kartoffelkloßteig

2 kg	Kartoffeln geschält
115 g	Porree (Lauch) geputzt
0,12 kg	Eier
	Pfeffer, Jodsalz

Hackfleischfüllung

0,5 kg	Hackfleisch Rind
0,5 l	Fleischbrühe klar
	Pfeffer, Jodsalz

Schinken-Sahne-Soße

0,15 kg	Schweine Schinken mager geräuchert
60 g	Zwiebeln geschält
50 g	Butter
0,2 l	Schlagsahne 30% Fett
0,3 l	Milch 1,5% Fett
0,1 kg	Mehl
	Petersilie

Rote-Beete-Salat

0,75 kg	Rote Beete gegart
0,25 kg	Apfel geputzt
30 ml	Essig
10 g	Honig
10 g	Petersilie frisch
30 ml	Rapsöl
	Jodsalz, Pfeffer

Stückobst

0,8 kg	Mandarinen
--------	------------

1. Für den Kartoffelkloßteig die Hälfte der Kartoffeln waschen und gar kochen. Anschließend abgießen und abkühlen lassen. Die restlichen Kartoffeln waschen, schälen und reiben. In einem Tuch ausdrücken und die Kartoffelstärke auffangen. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Gekochte Kartoffeln schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Rohe und gekochte Kartoffeln miteinander mischen. Lauch, Eier und Gewürze dazugeben und alles zu einem Teig verarbeiten
2. Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen, zu kleinen Kugeln formen und anschließend in kochender Fleischbrühe 5 Minuten garen.
3. Aus dem Kloßteig Klöße formen, mit den Hackbällchen füllen und in Salzwasser garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.
4. Für die Schinken-Sahne-Soße Schinken und Zwiebeln würfeln. Beides in der erhitzten Butter anbraten, mit Sahne und Milch ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Soße mit Mehl binden und mit Petersilie bestreuen und zu den Klößen reichen.
5. Für den Salat die Rote Beete und die Äpfel raspeln, mit einem Dressing aus Öl, Essig, Honig, Salz und Pfeffer vermengen und ziehen lassen. Mit Petersilie bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (598 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 Thiamin	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
558 kcal	24,3 g	56,5 g	26,1 g	2,19 mg	576 µg	125 µg	71,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
151 mg	92,6 mg	3,99 mg	9,3 g

Lauchkuchen, Rohkost-Sticks; Apfel
(Woche 1, Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Lauchkuchen

0,5 kg	Hefeteig
1 kg	Lauch geputzt
15 ml	Rapsöl
0,25 kg	Crème fraîche 30% Fett
0,25 kg	Saure Sahne 10% Fett
0,15 kg	Emmentaler gerieben
0,15 kg	Eier
	Gemüsebrühe, Jodsalz, Pfeffer

Rohkost-Sticks

0,5 kg	Paprikaschoten geputzt
0,5 kg	Kohlrabi frisch

Stückobst

1 kg	Äpfel
------	-------

1. Den Hefeteig auf einem Blech ausrollen. Lauch in Ringe schneiden und mit Öl in einer Pfanne glasig dünsten. Saure Sahne, Crème fraîche, Gemüsebrühe, Pfeffer und Salz hinzugeben. Anschließend den Käse unterheben und die Eier unter die erkaltete Lauchmasse rühren. Die Masse gleichmäßig auf dem Hefeteig verteilen. Im Backofen bei 200 °C etwa 20 bis 30 Minuten backen.
2. Rohkost in Stifte schneiden.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 Thiamin	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
446 kcal	24 g	41,4 g	15,5 g	3,77 mg	246 µg	127 µg	138 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
376 mg	73,7 mg	3,3 mg	7,88 g

Rostige Ritter mit Kirschsoße, Waldorf-Salat

(Woche 1, Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Rostige Ritter

0,45 kg	Weizenbrötchen
1 l	Milch 1,5% Fett
0,3 kg	Eier
0,25 kg	Zucker
50 g	Butter
	Zimt

Kirschsoße

0,8 kg	Kirschen Konserve
50 g	Weizenstärke

Waldorf-Salat

0,4 kg	Knollensellerie geschält
0,4 kg	Äpfel entkernt
0,15 kg	Ananas frisch oder Konserve
30 g	Walnüsse
20 ml	Zitronensaft
0,1 kg	saure Sahne
0,1 kg	Joghurt 1,5% Fett
	Jodsalz, Pfeffer

1. Für die rostigen Ritter die Milch mit den Eiern verquirlen und die halbierten Brötchen darin einweichen, bis sie vollgesogen sind. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brötchen darin goldbraun backen. Zimt und Zucker miteinander vermischen und über die goldbraunen Brötchen streuen.
2. Für die Soße die Kirschen mit Saft zum Kochen bringen und mit Weizenstärke abbinden.
3. Für den Waldorf-Salat Äpfel und Sellerie in Stifte, Ananas in Stücke schneiden und alles mit Zitronensaft beträufeln. Den Joghurt und die saure Sahne mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restlichen Zutaten mit den Walnüssen zur Soße geben und vermengen.

Da es immer mehr Kinder mit einer Allergie gegen Nüsse gibt, können Sie diese auch separat zum Salat reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (410 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 Thiamin	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
493 kcal	13,3 g	77,9 g	13,4 g	1,65 mg	159 µg	43,8 µg	22,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
0,22mg	49,4 mg	2,23 mg	5,54 g

Dibbelabbes mit Apfelmus, Gurkensalat

(Woche 1, Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Dibbelabbes

2 kg	Kartoffeln geschält
0,26 kg	Zwiebeln geschält
0,26 kg	Ei
0,5 kg	Lauch geputzt
0,3 kg	Schinkenspeck (Schwein) gewürfelt
0,1 l	Rapsöl
	Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss, Petersilie, Majoran

Apfelmus

1,5 kg	Apfelmus
--------	----------

Gurkensalat

0,6 kg	Salatgurke
80 g	saure Sahne 10% Fett
30 ml	Rapsöl
30 ml	Kräuteressig
	Jodsalz, Pfeffer, Petersilie

1. Kartoffeln fein reiben und ausdrücken. Zwiebeln ebenfalls fein reiben, mit den geriebenen Kartoffeln vermischen und die Eier untermengen. Den Lauch in Ringe schneiden. Den Schinkenspeck in Rapsöl in einem Bräter anbraten. Anschließend den Lauch und die Kartoffelmasse hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss, Petersilie und Majoran abschmecken. Die Kartoffelmasse auf dem Boden des Bräters verteilen und bei geschlossenem Deckel garen. Anschließend den Dibbelabbes weitere 15 Minuten ohne Deckel garen, bis sich eine goldbraune Kruste bildet.
2. Das Apfelmus auf 10 Portionen verteilen.
3. Für den Salat Gurken in dünne Scheiben schneiden, mit saurer Sahne, Essig und Öl vermischen und mit den Gewürzen abschmecken. Mit gehackter Petersilie garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (560 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 Thiamin	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
473 kcal	19,7 g	56,2 g	15,9 g	4,68 mg	595 µg	149 µg	60,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
105 mg	90,7 mg	4,56 mg	8,46 g

Karotten-Lachs-Lasagne
(Woche 1, Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Karotten-Lachs-Lasagne

1 kg	Karotten geschält
60 ml	Rapsöl
0,7 kg	Lachsfilet TK oder frisch
50 g	Weizenmehl Typ 405
0,6 l	Milch 1,5% Fett
0,4 l	Gemüsebrühe
0,75 kg	Lasagneplatten
	Jodsalz, Pfeffer
0,2 kg	Gouda, Tilsiter oder Edamer 45% Fett i. Tr.

- Für die Lasagne die geraspelten Karotten in 10 ml Öl etwa 10 Minuten dünsten. 40 ml Öl erhitzen, das Mehl darin anschwitzen und mit Milch und Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 5 bis 6 Minuten köcheln lassen. Die Soße sollte eher dünnflüssig sein.
In einer mit 10 ml Öl gefetteten Auflaufform oder einem GN-Blech abwechselnd Soße, Lasagneplatten, Karotten und in dünne Tranchen geschnittenen Lachsfilets schichten. Die obere Schicht sollte mit der Soße abgeschlossen werden. Bei 220 °C etwa 25 Minuten garen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (376 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 Thiamin	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
543 kcal	19,2 g	60,6 g	31 g	5,66 mg	344 µg	51,1 µg	4,44 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
311 mg	99,2 mg	4,33 mg	7,77 g

Kartoffel-Gemüse-Auflauf mit Nüssen; Apfel

(Woche 2, Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Kartoffel-Gemüse-Auflauf

1,8 kg	Kartoffeln geschält
1 kg	Broccoli gegart
0,5 kg	Paprika rot
0,2 l	Sahne 30% Fett
0,2 l	Milch 1,5% Fett
0,3 kg	Eier
	Jodsalz, Pfeffer, Muskat
0,1 kg	Parmesan gerieben
40 g	Haselnüsse grob gehackt

Stückobst

1 kg	Äpfel
------	-------

1. Pellkartoffeln in Scheiben schneiden, Broccoli und Paprika in kleine Stücke schneiden. Die Zutaten zusammen in eine Auflaufform schichten. Sahne, Milch, Eier, Jodsalz, Pfeffer und Muskat verquirlen und über das Gemüse gießen. Parmesan und gehackte Nusskerne darüber streuen.

Da es immer mehr Kinder mit einer Allergie gegen Nüsse gibt, können Sie diese auch separat zum Auflauf reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (514 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 Thiamin	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
400 kcal	16,6 g	44,4 g	16,4 g	4,64 mg	325 µg	133 µg	165 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
321 mg	86,5 mg	3,5 mg	11,2 g

Sellerieschnitzel mit Kartoffeln; Banane

(Woche 2, Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Sellerieschnitzel

1 kg	Knollensellerie geschält
	Jodsalz, Sojasauce, weißer Pfeffer
0,5 kg	Dinkelvollkornmehl
50 g	Sojamehl
0,2 l	Milch 1,5% Fett
80 g	Paniermehl
50 ml	Rapsöl

Kartoffeln

1,8 kg	Kartoffeln festkochend geschält
	Jodsalz

Stückobst

1 kg	Bananen
------	---------

1. Den Sellerie in 0,5 cm starke Scheiben schneiden und mit Jodsalz, Sojasauce und Pfeffer würzen. Anschließend in Dinkel- und Sojamehl (miteinander vermischt) wälzen und in Milch tauchen. Danach mit Paniermehl panieren. In heißem Rapsöl von beiden Seiten goldbraun braten.
2. Kartoffeln in etwa gleich große Stücke schneiden und anschließen in gesalzenem Wasser etwa 20 Minuten garen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (483 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 Thiamin	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
521 kcal	9,14 g	89 g	18 g	2,92 mg	595 µg	0,11 µg	42,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
152 mg	161 mg	4,84 mg	16,4 g

Kürbissuppe, Rohkost-Sticks; Hefekuchen mit Obst
(Woche 2, Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Kürbissuppe

1,5 kg	Hokkaidokürbis geputzt
1,2 kg	Kartoffeln mehligkochend geschält
0,1 kg	Gemüsezwiebel geschält
0,4 kg	Karotten geschält
0,2 kg	Tomaten
90 g	Lauchzwiebeln
13 g	Ingwer
40 ml	Olivenöl
0,25 l	Sahne 10% Fett
1,35 l	Gemüsebrühe
2	Estragonblätter
	Jodsalz, Pfeffer, Curry,
0,1 kg	Saure Sahne

Rohkoststicks

0,8 kg	Kohlrabi geschält
0,8 kg	Paprika geputzt

Hefekuchen mit Obst

1,2 kg	Hefekuchen mit Obst
--------	---------------------

1. Zwiebelstücken mit Ingwer und Lauch in Olivenöl scharf anbraten. Kürbis, Kartoffeln und Möhren zugeben und ebenfalls kurz anbraten. Anschließend Tomatenstücke und Estragon hinzu geben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Dies etwa 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Curry würzen. Zum Schluss die Suppe pürieren und mit einem Löffel saurer Sahne anrichten.
2. Rohkost in Stifte schneiden.
3. Hefekuchen in 10 Stücke schneiden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (804 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 Thiamin	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
464 kcal	15,9 g	65,3 g	12,8 g	4,05mg	461 µg	129 µg	217 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
203mg	131 mg	4,92 mg	12,6 g

Spaghetti Bolognese; Birne
(Woche 2, Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Spaghetti

0,9 kg Vollkornteigwaren ohne Ei
Jodsalz

Bolognesesoße

0,6 kg Hackfleisch Rind
30 ml Olivenöl
0,75 kg Karotten geschält
0,75 kg Gemüsepaprika rot geputzt
0,8 l Tomaten püriert
Jodsalz, Pfeffer, Paprika, Pizzagewürz,
Basilikum
0,1 kg Parmesan

Stückobst

1 kg Birnen

1. Die Vollkornnudeln in leicht gesalzenem Wasser garen.
2. Für die Bolognese das Hackfleisch in etwas Öl anbraten und anschließend das in Stücke geschnittene Gemüse hinzugeben. Die Tomatensoße dazugeben, alles vermischen und mit Salz, Pfeffer, Paprika, Pizzagewürz und Basilikum abschmecken. Mit Parmesan anrichten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (493 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 Thiamin	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
582 kcal	16,6 g	76,9 g	30,4 g	4,27 mg	863 µg	106 µg	122 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
0,23 mg	162 mg	7,22 mg	19,1 g

Seelachsfilet mediterrane Art mit Reis

(Woche 2, Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Seelachsfilet

1,5 kg	Reis gegart
1 kg	Seelachs frisch oder TK
	Zitrone, Jodsalz, Pfeffer
0,87 kg	Zucchini
1,1 kg	Paprikaschoten geputzt
15 g	Knoblauch
0,15 kg	Schafskäse
0,6 kg	Tomaten Konserve
60 ml	Rapsöl
0,1 kg	Parmesan

1. Das Filet mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz marinieren und mit dem Reis in einer Auflaufform platzieren. Die gewürfelten Zucchini und Paprika in einer Pfanne dünsten und mit dem gewürfelten Schafskäse, dem Knoblauch und den Tomaten ebenfalls in die Auflaufform füllen. Abschließend mit Parmesan bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (550 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 Thiamin	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
451 kcal	14,4 g	44,7 g	33,9 g	5,64 mg	214 µg	93,9 µg	178 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
254 mg	114 mg	3,41 mg	6,16 g

Lachsfilet mit Kartoffelpüree und Blumenkohl

(Woche 3, Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Lachs

0,7 kg Lachsfilet frisch oder TK
Jodsalz, Pfeffer, Zitronensaft

Kartoffelpüree

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

Blumenkohl

1,6 kg Blumenkohl geputzt
Zitrone

1. Das Filet mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz marinieren und im Backofen garen.
2. Für das Püree die Kartoffeln kochen, noch heiß zerstampfen und mit heißer Milch und Butter zu einem Püree verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
3. Blumenkohlröschen in 1 Liter kochendes Wasser mit Zitronensaft legen und darin garen. Anschließend herausheben, abtropfen lassen und servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (490 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 Thiamin	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
362 kcal	13,5 g	35,9 g	22,7 g	2,01 mg	535 µg	169 µg	151mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
114 mg	93,8 mg	2,55 mg	9,14 g

Lyoner-Nudel-Auflauf; Birne
(Woche 3, Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Nudeln

0,6 kg Bandnudeln
Jodsalz, Curcuma

Auflauf

0,5 kg Lyoner
0,28 kg Lauch geputzt
0,15 kg Zwiebeln geschält
0,45 kg Tomaten geputzt
40 ml Rapsöl
40 g Tomatenmark
0,3 l Gemüsebrühe
Jodsalz, Pfeffer, Rosenpaprika

Soße

0,3 kg Ei
0,4 l Milch 1,5% Fett
0,1 kg Emmentaler gerieben

Stückobst

1 kg Birnen

1. Nudeln in Salzwasser mit Curcuma garen.
2. Lyoner in Scheiben, Zwiebeln und Lauch in Ringe schneiden. Tomaten würfeln und alles mit Rapsöl in einer Pfanne anbraten. Tomatenmark unterrühren und mit Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Rosenpaprika abschmecken. In einer mit 10 ml gefetteten Auflaufform oder einem GN-Blech abwechselnd die Nudeln und das Lyoner-Gemisch schichten.
3. Eier mit Milch verquirlen und über den Auflauf gießen und alles mit Käse betreuen. Bei 200 °C etwa 30 Minuten goldbraun überbacken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (416 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 Thiamin	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
589 kcal	28,3 g	59 g	24,8 g	3,05 mg	502 µg	82,5 µg	37,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
244 mg	84,4 mg	2,96 mg	7,25 g

Kartoffelpuffer mit Apfelmus, Rohkost-Sticks

(Woche 3, Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Kartoffelpuffer

2 kg	Kartoffeln festkochend geschält
75 g	Zwiebeln geschält
5 g	Knoblauch
0,3 kg	Eier
0,1 kg	Kartoffelstärke
0,15 l	Rapsöl
	Pfeffer, Jodsalz, Petersilie, Schnittlauch

Apfelmus

1,5 kg	Apfelmus
--------	----------

Rohkost-Sticks

0,5 kg	Möhren geputzt
0,5 kg	Paprika geputzt
0,5 kg	Salatgurke geschält

1. Für die Kartoffelpuffer die Kartoffeln und die Zwiebeln reiben und mit den Eiern und der Kartoffelstärke vermengen. Mit Pfeffer, Salz, Knoblauch und den Kräutern würzen und in einer Pfanne mit Öl goldbraun ausbacken.
2. Das Apfelmus in 10 Portionen aufteilen.
3. Für die Rohkost-Sticks Paprika, Möhren und Salatgurke in grobe Stifte schneiden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (563 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 Thiamin	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
482 kcal	19,3 g	65,2 g	9,94 g	7,19 mg	347 µg	111 µg	118 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
79,8 mg	69,4 mg	3,99 mg	10,8 g

Erbseintopf mit Kassler und Brötchen; Fruchtjoghurt
(Woche 3, Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Erbseintopf

1 kg Erbsen frisch oder TK
0,6 kg Möhren geputzt
0,8 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
0,5 kg Kassler in Würfel
0,75 l Gemüsebrühe
Jodsalz, Pfeffer, Muskat, Petersilie

Vollkornbrötchen

0,6 kg Weizenvollkornbrötchen

Joghurt

1,1 kg Fruchtjoghurt 1,5% Fett

1. Die Erbsen, Möhren und Kartoffeln in einen Topf mit etwa 0,5 Liter Wasser geben, kurz aufkochen lassen und auf mittlerer Stufe weiter garen. 0,75 l Gemüsebrühe hinzufügen und alles etwa 45 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss den Kassler dazu geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
Nach Belieben mit Erbsen und Petersilie garnieren und eventuell noch etwas Flüssigkeit hinzufügen.
2. Pro Person ein Weizenvollkornbrötchen bereitstellen.
3. Für den Nachtisch den Joghurt servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (535g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 Thiamin	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
474 kcal	10,1 g	68,2 g	25,3 g	3,63 mg	944 µg	91,6 µg	43,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
225 mg	156 mg	6,09 mg	14,4 g

Halloween-Kürbis-Pfanne; Kiwi

(Woche 3, Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Kürbis-Pfanne

1 kg	Kartoffeln festkochend geschält
60 ml	Rapsöl
0,75 kg	Broccoli geputzt
0,25 kg	Lauch geputzt
0,75 l	Gemüsebrühe
5 g	Knoblauch geputzt
0,5 kg	Linzen
1,2 kg	Hokkaidokürbis geputzt
0,15 kg	Gouda gerieben
	Pfeffer, Jodsalz, Chili, Zucker

Stückobst

0,9 kg	Kiwi ungeschält
--------	-----------------

1. Kartoffeln in Würfel schneiden und in 60 ml Rapsöl 5 Minuten bei mittlerer Hitze in einer Pfanne anbraten. Anschließend den Broccoli in mundgerechte Stücke und den Lauch in Ringe schneiden und mit dem Knoblauch zu den Kartoffeln geben. Etwas Wasser dazugeben und etwa 2 Minuten dünsten, anschließend die Linzen unterheben und mit 750 ml Gemüsebrühe ablöschen. Kräuter, Essig und gewürfeltes Kürbisfleisch unterheben und bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten garen. Salz, Pfeffer, Zucker und Chili hinzufügen und den Käse über der Pfanne verteilen.
2. Eine Kiwi pro Person zum Auslöffeln bereitstellen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (515,6 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 Thiamin	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
460 kcal	12,2 g	61,1 g	23 g	3,28 mg	542 µg	0,27 µg	185 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
309 mg	162 mg	6,9 mg	14,4 g

Bohnensuppe mit Waffeln

(Woche 4, Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Bohnensuppe

0,75 kg	grüne Bohnen frisch oder TK
0,8 kg	Kartoffeln mehligkochend geschält
1,5 l	Gemüsebrühe
0,55 kg	Suppengrün geputzt
10 g	Bohnenkraut geputzt
90 g	Zwiebeln gewürfelt
50 g	Weizenmehl Typ 1050
	Jodsalz, Pfeffer, Petersilie

Waffeln

1,5 kg Waffeln

1. Bohnen und Kartoffeln in Stücke schneiden und in einen Topf zur kochenden Gemüsebrühe geben. Bohnenkraut und Suppengrün zur Brühe geben und etwa 25 Minuten garen. Anschließend das Bohnenkraut und das Suppengemüse wieder herausnehmen und die Zwiebeln und das Mehl zur Suppe geben und etwa 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken und Petersilie garnieren.
2. Waffeln zur Suppe reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (525 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 Thiamin	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
591 kcal	30,4 g	64,1 g	14,8 g	1,52 mg	261 µg	94,8 µg	36,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
0,17 mg	66,9 mg	3,05 mg	7,89 g

Putengeschnetzeltes mit Paprika-Zucchini-Tomaten-Gemüse und Nudeln
(Woche 4, Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Putengeschnetzeltes

0,85 kg	Putenfleisch mager
0,15 kg	Zwiebeln geschält
40 ml	Rapsöl
0,8 l	Gemüsebrühe
0,2 l	Sahne 10% Fett
35 g	Maisstärke
15 g	Bratensoße Trockenprodukt
	Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver

Gemüse

40 ml	Rapsöl
0,45 kg	Paprikaschoten geputzt
0,4 kg	Zucchini geputzt
0,4 kg	Tomaten geputzt
	Jodsalz, Pfeffer, Kräuter nach Wahl

Nudeln

0,7 kg	Vollkornteigwaren ohne Ei
	Jodsalz

1. Für das Geschnetzelte das Fleisch in Streifen schneiden und mit den Zwiebelwürfeln in Öl anbraten. Nach dem Anbraten würzen. Das Fleisch mit der Brühe ablöschen und etwa 10 Minuten kochen. Sahne und Bratensoße hinzugeben. Die Soße mit der Maisstärke binden.
2. Für das Gemüse alles klein schneiden, Paprika in Öl bissfest garen, die Zucchini und Tomaten nach etwa 10 Minuten dazugeben, würzen und mit Kräutern verfeinern.
3. Die Vollkornnudeln in leicht gesalzenem Wasser garen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (480 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 Thiamin	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
636 kcal	29 g	58,5 g	34,6 g	4,33 mg	747 µg	89,6 µg	93 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
112 mg	131 mg	6,05 mg	12,5 g

Backfisch mit Kartoffeln und grünem Salat; Bananenquark

(Woche 4, Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Fisch1 kg Goldbackfisch paniert frisch oder TK
0,1 l Rapsöl**Kartoffeln**2 kg Kartoffeln festkochend geschält
50 g Petersilie
Jodsalz**Salat**0,5 kg Eisbergsalat geputzt
20 ml Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer, Zitrone**Bananenquark**0,75 kg Magerquark
0,35 kg Bananen
50 g Zucker
Zitronensaft

1. Backfisch nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Kartoffeln dämpfen und mit Petersilie bestreuen.
3. Für den Salat aus Salz, Pfeffer, Zitrone und Öl ein Dressing zubereiten und kurz vor dem Servieren über den Salat gießen.
4. Für das Dessert die Bananen in kleine Stücke schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Den Quark mit dem Zucker mischen und mit den Bananen zu einer Masse verarbeiten.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 Thiamin	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
517 kcal	19,7 g	52 g	30,8 g	4,53 mg	365 µg	133 µg	49,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
153 mg	91,5 mg	2,56 mg	6,62 g

Pellkartoffeln mit Kräuterquark; Birne
(Woche 4, Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Pellkartoffeln

2 kg Kartoffeln festkochend mit Schale
Jodsalz

Kräuterquark

1,25 kg Magerquark
0,2 kg Kräutermischung
Jodsalz, Pfeffer

Stückobst

1 kg Birne

1. Kartoffeln für Pellkartoffeln in einen Kochtopf geben, kaltes, leicht gesalzenes Wasser zugeben, bis die Kartoffeln knapp bedeckt sind. Die Pellkartoffeln aufkochen und zugedeckt etwa 30 Minuten in kochendem Wasser garen.
2. Für den Dip den Quark mit der Kräutermischung vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 Thiamin	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
298kcal	0,89 g	48,2 g	22,2 g	1,02 mg	331 µg	128 µg	58,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
211 mg	68,4 mg	2,43 mg	8,34 g

Schweineschnitzel, Rohkost-Sticks, Pommes und Champignonsoße
(Woche 4, Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Schnitzel

1,2 kg Schweineschnitzel mager paniert
0,14 l Rapsöl

Backofenpommes

1,5 kg TK-Pommes
Jodsalz
0,2 kg Tomatenketchup

Champignonsoße

0,75 kg Champignons geputzt frisch oder TK
0,2 kg Zwiebeln geputzt
40 ml Rapsöl
75 ml Sahne 10% Fett
Jodsalz, Pfeffer

Rohkost-Sticks

0,5 kg Paprika geputzt
0,5 kg Möhren geputzt

1. Das Schnitzel in heißen Öl von beiden Seiten anbraten oder im Kombidämpfer zubereiten.
2. Die Pommes im Backofen nach Packungsanleitung zubereitet, leicht salzen und mit Ketchup servieren.
3. Für die Soße die Champignons und Zwiebeln in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Rapsöl anbraten. Anschließend mit Sahne ablöschen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
4. Für die Rohkost Gemüse in Stifte schneiden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (566 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 Thiamin	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
706 kcal	31,6 g	63,8 g	40,1 g	12,5 mg	1,55 µg	114 µg	103 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
107 mg	0,1 g	6,28 mg	11,7 g