

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan Nr.6 für 4- bis 6-Jährige



**Die Gesund-Essen-Aktion
für Kitas**

www.fitkid-aktion.de

„FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion“ für Kitas wird von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. 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

FIT KID: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan.....	2
Gulaschsuppe mit Vollkornbrötchen , Clementine	3
Kürbis-Rosenkohlgemüse mit Couscous; Ananassdessert mit Butterkeks ...	4
Käsespirelli mit Tomaten, Gurkensalat	5
Karottenauflauf mit Hackfleisch; Birnenkompott.....	6
Endivien-Kartoffel-Untereinander mit gebratenem Kabeljaufilet, Avocado- Tomaten-Salat	7
Möhrencremesuppe; Milchreis mit Kirschlorsoße	8
Chinakohlcurry mit Hähnchenbrustfilet und Reis, Feldsalat.....	9
Nudel-Brokkoli-Auflauf, Steckrüben-Apfel-Rohkost.....	10
Kartoffel-Grünkern-Weißkohl-Auflauf; Banane	11
Seelachsfilet im Käsemantel, Naturreis und Rahmspinat	12
Champignonpizza mit Paprika und Feta, Chinakohlsalat mit Mandarinen ...	13
Hühnereintopf mit Buchstabennudeln; Himbeerjoghurt mit Knusperflocken (Haferflocken und Sesam in Honig geröstet)	14
Schichtkohl mit Hack, Béchamelsoße und Kartoffelpüree	15
Kürbis-Kartoffelgratin mit Schafskäse; Bratapfel mit Vanillesoße	17
Vollkornnudeln mit Fischwürfeln (Rotbarsch), Tomatensoße und Paprikagemüse, Karottenrohkost	18
Putengeschnetzeltes (mit Porree) mit Möhrenreis; Schokopudding mit Orange	19
Hirse-Gemüsepfanne (Brokkoli, Blumenkohl, Karotte) mit Käse, Kopfsalat mit Champignons und Zitronendressing	20
Tomatensuppe mit Parmesan-Hackbällchen, Vollkornbrötchen; Grießdessert mit Heidelbeersoße	21
Pfannkuchen mit Apfelmus; Rohkost (Kohlrabi, Karotte, Paprika) mit Kräuterdip.....	22
Fischstäbchen, Salzkartoffeln, Erbsen-Möhrengemüse in Dillsoße; Herbstlicher Obstsalat (Pflaume, Apfel, Weintraube, Banane)	23
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für 4- bis 6-Jährige .	24



FIT KID: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan

Da jede Speisenplanwoche nährstoffoptimiert ist, können diese in beliebiger Reihenfolge eingesetzt werden.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Gulaschsuppe mit Vollkornbrötchen - Clementine	Kürbis-Rosenkohlgemüse mit Couscous - Ananasdessert mit Butterkeks	Käsespirelli mit Tomaten, Gurkensalat	Karottenauflauf mit Hackfleisch - Birnenkompott	Endivien-Kartoffel-Untereinander mit gebratenem Kabeljaufilet, Avocado-Tomaten-Salat
Woche 2	Möhrencremesuppe - Milchreis mit Kirschoße	Chinakohlcurry mit Hähnchenbrustfilet, Reis und Feldsalat	Nudel-Brokkoli-Auflauf, Steckrüben-Apfel-Rohkost	Kartoffel-Grünkern-Weißkohl-Auflauf - Banane	Seelachsfilet im Käsemantel, Naturreis und Rahmspinat
Woche 3	Champignonpizza mit Paprika und Feta, Chinakohlsalat mit Mandarine	Hühnereintopf mit Buchstabennudeln - Himbeerjoghurt mit Knusperflocken (Haferflocken und Sesam mit Honig geröstet)	Schichtkohl mit Hack, Béchamelsoße und Kartoffelpüree	Kürbis-Kartoffelgratin mit Schafskäse - Bratapfel mit Vanillesoße	Vollkornnudeln mit Fischwürfeln (Rotbarsch), Tomatensoße mit Paprikagemüse, Karottenrohkost
Woche 4	Putengeschnetzeltes (mit Porree) und Möhrenreis - Schokopudding mit Orange	Hirse-Gemüsepfanne (Brokkoli, Blumenkohl, Karotte) mit Käse, Kopfsalat mit Champignons und Zitronendressing	Tomatensuppe mit Parmesan-Hackbällchen und Vollkornbrötchen - Grießdessert mit Heidelbeersoße	Pfannkuchen mit Apfelmus, Rohkost (Kohlrabi, Karotte, Paprika) mit Kräuterdip	Fischstäbchen, Salzkartoffeln, Erbsen-Möhrengemüse mit Dillsoße - Herbstlicher Obstsalat (Pflaume, Apfel, Weintraube, Banane)

Gulaschsuppe mit Vollkornbrötchen; Clementine (Woche 1, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Gulaschsuppe

0,4 kg Rindfleisch
 50 ml Rapsöl
 100 g Zwiebeln geschält
 1 Knoblauchzehe geschält
 2 l Gemüsebrühe
 0,7 kg Kartoffeln festkochend geschält
 0,1 kg Knollensellerie geputzt
 0,3 kg Karotten geschält
 0,3 kg Paprikaschoten geputzt
 40 g Tomatenmark
 Jodsalz, Pfeffer, Rosenpaprika, Curry
 Majoran und Thymian frisch oder TK

0,3 kg Vollkornbrötchen

Stückobst

0,6 kg Clementinen

1. Für die Gulaschsuppe das Rindfleisch in kleine Würfel schneiden und in Öl anbraten. Zwiebeln und Knoblauch würfeln und ebenfalls mit anbraten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und etwa 1 Stunde köcheln lassen. Kartoffelwürfel, Sellerie, Karotten und Paprika würfeln und mit dem Tomatenmark, den Gewürzen und Kräutern zum Fleisch geben und ca. 30 Minuten weiterköcheln lassen.
2. Vollkornbrötchen halbieren und zum Eintopf reichen.
3. Pro Person eine Clementine bereitstellen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (479 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
262 kcal	8,7 g	31,4 g	13,4 g	2,81 mg	229 µg	39,6 µg	53,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
54,5 mg	61,7 mg	3,1 mg	5,93 g

Kürbis-Rosenkohl Gemüse mit Couscous; Ananass Dessert mit Butterkeks (Woche 1, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Rosenkohl-Kürbisgemüse

100 g	Zwiebeln geschält
30 ml	Rapsöl
5 g	Zucker
0,3 kg	Rosenkohl geputzt*
0,7 kg	Kürbis geputzt
	Jodsalz, Muskatnuss
0,2 l	Sahne 30% Fett
0,3 l	Gemüsebrühe

Couscous

0,4 kg	Couscous
8 g	Gemüsebrühe, gekörnt
1,25 l	Wasser

Dessert

0,5 kg	Joghurt 1,5% Fett
30 g	Vanillezucker
100 ml	Orangensaft
0,25 kg	Magerquark
0,2 kg	Ananas geputzt
50 g	Butterkeks

1. Für das Gemüse die Zwiebeln in Würfel schneiden und in Öl glasig dünsten. Zucker darüber streuen und schmelzen lassen. Rosenkohl und Kürbiswürfel hinzufügen, würzen, Sahne und Brühe aufgießen, aufkochen lassen und etwa 15 Minuten köcheln.
2. Couscous in kochende Gemüsebrühe geben, von der Herdplatte ziehen und bei geschlossenem Deckel quellen lassen.
3. Für das Dessert den Joghurt mit Vanillezucker verrühren. Orangensaft und Quark unterrühren. Auf die Joghurtmasse Ananasstücke legen und mit ganzen Butterkeksen garnieren.

*Statt Rosenkohl kann dieselbe Menge Blumenkohl verwendet werden. Die Nährwertoptimierung bleibt dadurch erhalten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (398 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
385 kcal	11,9 g	53,4 g	14,5 g	1,85 mg	260 µg	49,6 µg	39,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
154 mg	64,3 mg	2,55 mg	6,74 g

Käsespirelli mit Tomaten, Gurkensalat (Woche 1, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Käsespirelli mit Tomaten

0,7 kg	Spirelli-Nudeln
50 g	Zwiebeln geschält
20 ml	Rapsöl
20 g	Weizenmehl Type 405
0,4 l	Milch 1,5 % Fett
0,2 l	Gemüsebrühe
0,2 kg	Gouda mind. 45 % Fett i. Tr. Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
0,5 kg	Tomaten geputzt
10 ml	Rapsöl für die Form

Gurkensalat

0,5 kg	Gurken geputzt
20 ml	Rapsöl
20 ml	Kräuteressig Jodsalz, Pfeffer, Dill frisch

1. Spirelli in Salzwasser garen.
Zwiebeln würfeln und in Öl glasig anbraten. Mehl dazugeben, anschwitzen, mit Milch und Brühe ablöschen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.
Gouda reiben und zur Hälfte in die Soße rühren. Nudeln hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
Tomaten würfeln und mit den Spirelli in eine gefettete Auflaufform geben. Mit dem restlichen Käse bestreuen und bei 180°C etwa 20 Minuten backen.
2. Für den Gurkensalat die Gurken in feine Scheiben hobeln und mit einem Dressing aus Öl, Kräuteressig, Salz und Pfeffer vermengen. Gehackten Dill hinzufügen und ziehen lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (336 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
344 kcal	12,8 g	42,9 g	13,5 g	1,76 mg	97,3 µg	38,7 µg	14,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
271 mg	48,5 mg	1,07 mg	4,07 g

Kartoffelpüree-Karottenauflauf mit Hackfleisch; Birnenkompott (Woche 1, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Karottenauflauf mit Hackfleisch

1,2 kg	Karotten geschält
100 ml	Gemüsebrühe
1 kg	Kartoffeln festkochend geschält
0,1 l	Milch 1,5 % Fett
50 g	Zwiebeln geschält
1	Knoblauchzehe geschält
30 ml	Rapsöl
0,4 kg	Schweine- Rinder-Hackfleisch* frisch
	Jodsalz, Pfeffer, Thymian frisch
70 ml	Wasser
0,15 kg	Gouda mind. 45 % Fett i. Tr.

Birnenkompott

1 kg	Birnen geputzt
	Zimt

1. Für den Auflauf Karotten in Scheiben schneiden und in etwas Gemüsebrühe bissfest garen. Kartoffeln kochen, stampfen und Milch unterrühren. Zwiebeln und Knoblauch würfeln und in Öl anbraten, Hackfleisch dazugeben und ebenfalls braten, würzen und mit Wasser ablöschen.
Karotten und Hackfleisch übereinander in eine gefettete Auflaufform schichten und Kartoffelbrei mit dem Dressiersack/Spritzbeutel auftragen. Mit geriebenem Käse bestreuen und bei 180°C etwa 30 Minuten backen.
2. Birnen in Stücke schneiden und mit Zimt und evtl. etwas Wasser dünsten.

* Als schweinefleischfreie Alternative eignet sich der Einsatz der gleichen Menge Rinderhackfleisch.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (400 g) mit Schweine-Rinderhackfleisch:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
335 kcal	14,6 g	36,5 g	14,3 g	1,93 mg	334 µg	35,8 µg	21 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
209 mg	55,4 mg	2,17 mg	7,82 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (400 g) mit Rinderhackfleisch:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
327 kcal	13,3 g	36,5 g	15 g	1,91 mg	227 µg	35,8 µg	21 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
209 mg	56 mg	2,49 mg	7,82 g

Endivien-Kartoffel-Untereinander mit gebratenem Kabeljaufilet, Avocado-Tomaten-Salat (Woche 1, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Endivien-Kartoffel- Untereinander

1,2 kg Kartoffeln festkochend geschält
0,4 kg Endiviensalat geputzt
10 ml Apfelessig
10 ml Rapsöl
5 g Senf
Jodsalz, Pfeffer

Kabeljaufilet

0,5 kg Kabeljaufilet frisch*
10 g Weizenmehl Type 1050
20 ml Rapsöl

Avocado-Tomaten-Salat

0,4 kg Avocado geputzt
0,4 kg Tomaten geputzt
20 ml Olivenöl
10 ml Zitronensaft
10 g Petersilie frisch oder TK
Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Untereinander die Kartoffeln in Salzwasser garen und anschließend mit dem Kartoffelstampfer grob zerdrücken.
Salat in grobe Streifen schneiden. Aus Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Salat vermischen. Salat unter die noch heißen Stampfkartoffeln heben.
2. Für den Fisch die Kabeljaufilets mehlieren und salzen. In Öl von beiden Seiten braten.
3. Für den Salat Avocado und Tomaten in Stücke schneiden und mit einem Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft, gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer vermengen.

*Statt Kabeljau kann auch Seelachsfilet oder Schollenfilet verwendet werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (289 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
234 kcal	10,5 g	21,8 g	12,2 g	2,86 mg	179 µg	79,1 µg	30,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
57,9 mg	55,9 mg	2,08 mg	4,42 g

Möhrencremesuppe; Milchreis mit Kirschsoße (Woche 2, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Möhrencremesuppe

100 g Zwiebeln geschält
40 ml Rapsöl
1,5 kg Karotten geputzt
1,1 l Gemüsebrühe
0,7 l Milch 1,5 % Fett
0,2 kg Schmand 20 % Fett
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
Thymian frisch oder TK

Milchreis

1 l Milch 1,5 % Fett
0,25 kg Milchreis
30 g Zucker

Kirschsoße

0,5 kg Süßkirschen TK
0,2 l Kirschsafft
5 g Maisstärke
30 g Zucker

1. Für die Möhrensuppe die Zwiebeln würfeln und Öl dünsten. Karotten in Stücke schneiden und ebenfalls mit andünsten. Gemüsebrühe und Milch dazu gießen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Suppe pürieren. Schmand hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken.
2. Für den Milchreis die Milch aufkochen lassen, Reis und Zucker einstreuen und etwa 30 Minuten garen.
3. Für die Soße die Kirschen auftauen. Kirschsafft aufkochen und mit Stärke binden. Zucker und Kirschen hinzufügen und zusammen mit dem Milchreis servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (562 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
376 kcal	12 g	55,4 g	10,6 g	1,75 mg	247 µg	47,4 µg	14,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
275 mg	56,7 mg	1,34 mg	6,38 g

Chinakohlcurry (Karotten, Paprika) mit Hähnchenbrustfilet, Reis und Feldsalat (Woche 2, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Chinakohlcurry mit Huhn

70 g Zwiebeln geschält
 30 ml Rapsöl
 0,2 kg Karotten geschält
 0,2 kg Paprikaschoten geputzt
 0,4 kg Chinakohl geputzt
 0,2 l Kokosmilch
 0,15 l Gemüsebrühe
 10 ml Sojasoße
 10 g Petersilie frisch oder TK
 Jodsalz, Pfeffer, Currypulver

Hähnchenbrustfilet

0,6 kg Hühnerbrustfilet frisch
 40 ml Rapsöl
 Jodsalz, Pfeffer

Reis

0,45 kg Reis parboiled

Feldsalat

0,3 kg Feldsalat geputzt
 25 ml Olivenöl
 15 ml Essig
 5 g Senf
 Jodsalz, Pfeffer

1. Zwiebeln würfeln und in Öl anbraten. Karotten in Scheiben und Paprika in Stücke schneiden, dazugeben und etwa 5 Minuten dünsten. In Streifen geschnittenen Chinakohl hinzufügen. Kokosmilch und Gemüsebrühe hinzufügen, mit Sojasoße, Salz, Pfeffer und Curry würzen und einige Minuten köcheln lassen. Mit gehackter Petersilie bestreuen
2. Für die Hähnchenbrust die Filets in Öl von beiden Seiten durchbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Reis in Salzwasser garen.
4. Für den Salat den Feldsalat kurz vor dem Servieren mit einem Dressing aus Olivenöl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (357 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
324 kcal	10,5 g	40,4 g	16,1 g	2,8 mg	193 µg	83,2 µg	38,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
64,1 mg	46,5 mg	3,08 mg	3,17 g

Nudel-Brokkoli-Auflauf, Steckrüben-Apfel-Rohkost (Woche 2, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Nudel-Brokkoli-Auflauf

0,5 kg Vollkornteigwaren
 0,8 kg Brokkoli TK
 10 ml Rapsöl für die Form
 0,3 l Milch 1,5 % Fett
 0,3 l Gemüsebrühe
 2 Eier
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
 120 g Gouda, Tilsiter oder Edamer 45 % Fett i.Tr.
 10 g Petersilie frisch oder TK

Rohkost

0,25 kg Steckrüben geputzt
 0,25 kg Äpfel geputzt
 0,15 kg Joghurt 1,5 % Fett
 20 ml Rapsöl
 10 ml Zitronensaft
 5 g Zucker
 Jodsalz

1. Für den Auflauf die Nudeln in Salzwasser garen. Brokkoli in Salzwasser halbgar kochen und mit den Nudeln in eine gefettete Auflaufform geben. Milch und Gemüsebrühe mit Eiern und Gewürzen verrühren und über den Auflauf gießen. Mit geriebenem Käse überstreuen und bei 180°C etwa 30 Minuten backen. Mit Petersilie bestreuen.
2. Für die Rohkost Steckrüben und Äpfel fein raspeln. Aus Joghurt, Öl, Zitronensaft, Zucker, Salz und gehackter Petersilie ein Dressing herstellen und mit der Rohkost vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (335 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
302 kcal	9,5 g	37,3 g	15,9 g	1,73 mg	361 µg	57,1 µg	58,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
234 mg	74,5 mg	2,4 mg	9,06 g

Kartoffel-Grünkern-Weißkohl-Auflauf; Banane (Woche 2, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Auflauf

- 0,7 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,15 kg Grünkern
- 8 g Gemüsebrühe, gekörnt
- 0,4 kg Weißkohl geputzt
- 30 ml Rapsöl
- 0,8 l Gemüsebrühe
- 0,25 kg Karotten geschält
- 5 ml Sojasoße
- 5 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer, Rosenpaprika
- Koriander, Ingwer, Curry
- 100 g Saure Sahne 10 % Fett
- 20 g Weizenstärke
- 10 ml Rapsöl für die Form
- 80 g Gouda mind. 45 % Fett i. Tr.

Stückobst

- 0,9 kg Bananen

1. Für den Auflauf Kartoffeln in Salzwasser halbgar kochen. Grünkern in Wasser mit gekörnter Brühe 30 Minuten kochen.
Weißkohl in feine Streifen schneiden, in 30 ml Öl andünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen und Karottenraspeln hinzufügen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen, würzen und mit der sauren Sahne abschmecken. Mit Stärke binden und den Grünkern untermischen. Die Kartoffelscheiben in eine gefettete Auflaufform geben und die Gemüse-Grünkernmasse darüber verteilen. Mit geriebenem Käse bestreuen und bei 200°C etwa 20 Minuten backen.
2. Pro Person eine halbe Banane servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (377 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
292 kcal	9,17 g	43,6 g	7,55 g	1,98 mg	157 µg	37 µg	32 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
131 mg	76,7 mg	1,99 mg	6,28 g

Seelachsfilet im Käsemantel, Naturreis und Rahmspinat (Woche 2, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Seelachsfilet im Käsemantel

0,5 kg Seelachs frisch
 50 g Weizenmehl Type 405
 2 Eier
 50 g Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
 50 ml Milch 1,5 % Fett
 50 ml Rapsöl
 Jodsalz, Pfeffer

Naturreis

0,3 kg Reis ungeschält

Rahmspinat

0,8 kg Spinat TK
 0,15 l Sahne 30 % Fett
 0,15 l Milch 1,5 % Fett
 Jodsalz, Pfeffer

1. Einen Backteig aus Mehl, Eiern, Parmesan, Milch, Salz und Pfeffer herstellen. Die Fischfilets durch den Teig ziehen und in Öl braten.
2. Reis in Salzwasser garen.
3. Spinat erhitzen und mit Sahne und Milch verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (273 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
329 kcal	14,6 g	29,8 g	18,9 g	3,45 mg	189 µg	82,3 µg	19,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
215 mg	106 mg	4,18 mg	2,65 g

Champignonpizza mit Paprika und Feta, Chinakohlsalat mit Mandarinen (Woche 3, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Pizzateig

0,6 kg Weizenmehl Type 1050
50 g Hefe
0,35 l Wasser
Jodsalz

Belag

0,15 kg Champignons geputzt
0,1 kg Feta
0,2 kg Paprikaschoten geputzt
0,35 kg Tomatenpüree
15 ml Olivenöl
Jodsalz, Pfeffer,
Oregano frisch, Basilikum frisch
0,12 kg Gouda, Tilsiter oder Edamer 45% Fett i.Tr

Chinakohlsalat

0,12 kg Chinakohl geputzt
0,15 kg Joghurt 1,5 % Fett
20 ml Rapsöl
15 ml Zitronensaft
0,2 kg Mandarinen geputzt
Jodsalz

- Für die Pizza aus Mehl, Hefe, Wasser und etwas Salz einen Teig kneten und etwa 1 Stunde ruhen lassen.
Für den Belag Champignons in Scheiben und Paprika in Würfel schneiden. Teig ausrollen. Tomatenpüree mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern verrühren und den Teig damit bestreichen. Champignons, Feta und Paprika verteilen und mit geriebenem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C etwa 15 bis 20 Minuten backen.
- Für den Salat den Chinakohl in feine Streifen schneiden. Joghurt mit Öl, Zitronensaft und etwas Salz verrühren. Zusammen mit Mandarinscheiben unter den Salat mischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (261 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
391 kcal	12,8 g	50,4 g	17,1 g	3,91 mg	504 µg	269 µg	46,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
204 mg	79,2 mg	3,5 mg	6,71 g

Hühnereintopf mit Buchstabennudeln; Himbeerjoghurt mit Knusperflocken (Haferflocken und Sesam in Honig geröstet)

(Woche 3, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Hühnereintopf

0,6 kg Suppenhuhn
3 l Gemüsebrühe
0,3 kg Blumenkohl TK
0,3 kg Karotten TK
0,1 kg Porree geputzt
0,2 kg Buchstaben-Suppennudeln
20 g Petersilie frisch oder TK
10 g Liebstöckel frisch oder TK
Jodsalz, Pfeffer

Himbeerjoghurt mit Knusperflocken

0,6 kg Joghurt 1,5 % Fett
0,2 kg Himbeeren TK
40 g Zucker
60 g Haferflocken
20 g Sesam
20 g Honig

1. Für den Eintopf das Suppenhuhn in Gemüsebrühe etwa 1,5 bis 3 Stunden garen. Fleisch vom Suppenhuhn ablösen und in die Brühe geben. Knochen verwerfen. Nudeln, Gemüse und Kräuter hinzufügen und etwa 5 Minuten weiterkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Für das Dessert Joghurt mit aufgetauten Himbeeren und Zucker pürieren. Haferflocken und Sesam mit Honig rösten und den Joghurt damit garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (549 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
286 kcal	10,5 g	28,2 g	18,5 g	0,69 mg	153 µg	45 µg	21,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
126 mg	52 mg	1,94 mg	4,87 g

Schichtkohl mit Hack, Béchamelsoße und Kartoffelpüree (Woche 3, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Schichtkohl mit Hack

1 kg Weißkohl geputzt
0,4 kg Schweine-Rinderhackfleisch*
60 g Brötchen
1 Ei
0,2 l Gemüsebrühe
Jodsalz, Pfeffer

Béchamelsoße

30 ml Rapsöl
20 g Weizenmehl Type 405
0,5 l Gemüsebrühe
0,3 l Milch 1,5 % Fett
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Kartoffelpüree

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

1. Für den Schichtkohl die Weißkohlblätter blanchieren und die Hälfte in eine Auflaufform geben. Hackfleisch mit eingeweichem altbackenem Bötchen, Ei, Salz und Pfeffer vermischen und auf dem Weißkohl verteilen. Den restlichen Weißkohl auf die Hackfleischmasse geben und die Gemüsebrühe angießen. Bei 180°C etwa 45 Minuten im Ofen garen.
2. Für die Soße aus Öl und Mehl eine Mehlschwitze herstellen und mit Milch und Gemüsebrühe ablöschen. Mindestens 10 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
3. Für das Püree die Kartoffeln in Salzwasser garen und noch heiß mit Milch und Butter zu einem Püree verarbeiten.

*Alternativ kann dieselbe Menge Rinderhackfleisch verwendet werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (367 g) mit Schweine-Rinderhackfleisch:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
272 kcal	11,8 g	26,6 g	14 g	2,72 mg	255 µg	35,5 µg	42,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
124 mg	48,7 mg	1,93 mg	4,41 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (367 g) mit Rinderhackfleisch:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
272 kcal	11,8 g	26,6 g	14 g	2,72 mg	255 µg	35,5 µg	42,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
124 mg	48,7 mg	1,93 mg	4,41 g

Kürbis-Kartoffelgratin mit Schafskäse; Bratapfel mit Vanillesoße (Woche 3, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Kürbisgratin

- 0,7 kg Kürbis geputzt
- 20 ml Rapsöl
- 1,2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,2 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
- 5 g Zucker
- 20 g Petersilie frisch
- 0,15 kg Schafskäse mind. 20 % Fett i. Tr.

Bratapfel

- 1 kg Apfel gebacken
- 20 g Honig
- 70 g Haselnuss gemahlen
- Zimt

Vanillesoße

- 0,5 l Milch 1,5 % Fett
- 15 g Kochpuddingpulver mit Vanillegeschmack
- 15 g Zucker

1. Kürbis schälen, mit einem Esslöffel entkernen. Kürbis erst in ca. 5 cm breite Spalten und in dünne Scheiben schneiden. Ein Backblech mit dem Öl einreiben. Kartoffeln in Scheiben schneiden, salzen und einschichten. Für 20 Minuten bei 180°C garen. Kürbisscheiben dazugeben. Milch in einen Topf geben, aufkochen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, etwas Muskat und Zucker würzen, gehackte Petersilie unterrühren und über den Kürbis geben. Mit zerkrümelten Feta bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad ca. 15 Minuten goldbraun backen.
2. Für den Bratapfel die Äpfel mit einem Kernausstecher aushöhlen. Honig mit gemahlener Haselnüssen und etwas Zimt verrühren und die Äpfel damit füllen. Im Ofen etwa 25 Minuten backen.
3. Für die Vanillesoße die Milch aufkochen. Puddingpulver mit etwas kalter Milch anrühren und in die kochende Milch rühren. Nochmals aufkochen lassen und mit Zucker süßen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (392 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
332 kcal	11,5 g	46,2 g	9,52 g	2,85 mg	160 µg	43,4 µg	39,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
173 mg	60,8 mg	2,31 mg	5,74 g

Vollkornnudeln mit Fischwürfeln (Rotbarsch), Tomatensoße mit Paprikagemüse, Karottenrohkost (Woche 3, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Nudeln
0,5 kg Vollkornteigwaren

Fisch
0,5 kg Rotbarsch
0,1 l Gemüsebrühe

Tomatensoße
50 g Zwiebeln geschält
30 ml Rapsöl
0,7 kg Schältomaten
0,5 kg Paprikaschoten TK
Jodsalz, Pfeffer
10 g Zucker
Oregano, Thymian, Basilikum

Rohkost
0,4 kg Karotten geputzt
20 ml Kräuternessig
20 ml Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer
10 g Petersilie frisch

1. Nudeln in Salzwasser garen.
2. Fisch in Würfel schneiden und in Gemüsebrühe garziehen lassen.
3. Für die Soße Zwiebeln fein würfeln und in Öl andünsten, Schältomaten und Paprikawürfel hinzufügen und köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Kräutern und Zucker abschmecken und nach Belieben pürieren.
4. Für die Rohkost Karotten fein raspeln. Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit den Karotten vermischen. Petersilie hacken und über die Rohkost streuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (325 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
282 kcal	8,18 g	34,9 g	16,4 g	4,05 mg	405 µg	48,1 µg	50,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
68,1 mg	79,2 mg	2,47 mg	8,42 g

Putengeschnetzeltes (mit Porree) und Möhrenreis Schokopudding mit Orange (Woche 4, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Geschnetzeltes

0,6 kg Pute Brust frisch oder TK
0,15 kg Zwiebeln geschält
0,2 kg Porree geputzt
50 ml Rapsöl
0,15 l Gemüsebrühe
100 g Saure Sahne 10 % Fett
Jodsalz, Pfeffer

Möhrenreis

0,4 kg Karotten geschält
0,35 kg Reis parboiled
20 g Petersilie frisch oder TK
Jodsalz

Schokopudding mit Orange

0,6 l Milch 1,5 % Fett
30 g Kochpuddingpulver mit Schokoladengeschmack
30 g Zucker
0,5 kg Orangen geputzt

1. Für das Geschnetzelte das Putenfleisch in Scheiben schneiden und in Öl anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und danach feingewürfelte Zwiebeln und Porreeringe dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, das Fleisch dazugeben und ca. 8 Minuten fertig garen. Mit saurer Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Für den Reis die Karotten in Würfel schneiden und zusammen mit dem Reis in Salzwasser garen. Petersilie hacken und über das Gericht streuen.
3. Für den Nachtisch Puddingpulver mit ein wenig kalter Milch anrühren. Die restliche Milch aufkochen lassen, Topf vom Herd nehmen und das angerührte Puddingpulver und den Zucker einrühren. Nochmals aufkochen, dann in Schälchen füllen. Orangen in Stücke schneiden und auf den Pudding geben.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
335 kcal	8,63 g	46 g	16,9 g	1,96 mg	216 µg	43,9 µg	32,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
150 mg	42,7 mg	2,16 mg	3,72 g

Hirse-Gemüsepfanne (Brokkoli, Blumenkohl, Karotte) mit Käse, Kopfsalat mit Champignons und Zitronendressing (Woche 4, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Hirsepfanne

- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 40 ml Rapsöl
- 0,3 kg Hirse
- 0,75 l Gemüsebrühe
- 0,4 kg Brokkoli TK
- 0,4 kg Blumenkohl TK
- 0,4 kg Karotten TK
- 0,1 l Sahne 30 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Curry
- 0,15 kg Gouda mind. 45 % Fett i. Tr.

Salat

- 0,3 kg Kopfsalat geputzt
- 0,1 kg Champignons geputzt
- 10 ml Zitronensaft
- 20 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Hirsepfanne Zwiebeln fein würfeln und in Öl dünsten. Hirse hinzufügen, kurz anrösten und dann mit Gemüsebrühe ablöschen. Gemüse hinzufügen und etwa 10 Minuten mit geschlossenem Deckel garen. Mit Sahne verfeinern und Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Gouda in Würfel schneiden und unter die Hirsepfanne mischen.
2. Für den Salat den Kopfsalat in mundgerechte Stücke rupfen. Champignons in dünne Scheiben schneiden. Aus Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Salat und den Champignonscheiben vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (373 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
302 kcal	15,5 g	28,8 g	11,4 g	2,1 mg	199 µg	45,3 µg	44,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
213 mg	70,2 mg	3,56 mg	6,11 g

Tomatensuppe mit Parmesan-Hackbällchen (Rind), Vollkornbrötchen; Grießdessert mit Heidelbeersoße (Woche 4, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Tomatensuppe

1,5 kg Schältomaten
0,3 l Gemüsebrühe
0,15 l Sahne 30 % Fett
Jodsalz, Pfeffer
5 g Oregano frisch

Hackbällchen

0,5 kg Rinderhackfleisch
2 Eier
40 g Parmesan 30 % Fett i. Tr.
70 g Brötchen (altbacken)
Rosmarin frisch, Majoran frisch
Jodsalz, Pfeffer

0,6 kg Vollkornbrötchen

Grießdessert

0,6 l Milch 1,5 % Fett
50 g Zucker
60 g Weizengrieß
0,3 kg Heidelbeeren TK
30 g Zucker
10 g Maisstärke

1. Für die Suppe Schältomaten erhitzen, mit Brühe, Sahne, Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken und pürieren.
2. Für die Hackbällchen das Hackfleisch mit Eiern, eingeweichten altbackenen Brötchen, geriebenem Parmesan, gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer zu einer Masse verarbeiten. Die Masse zu kleinen Kugeln formen, im Kombidämpfer garen oder im Wasser abkochen. Hackbällchen kurz vor dem Servieren in die Suppe geben.
3. Für das Dessert die Milch aufkochen und Zucker und Grieß einstreuen. Etwa 10-15 Minuten köcheln lassen und immer wieder umrühren. Heidelbeeren auftauen und den Saft auffangen. Diesen mit Zucker aufkochen und mit Stärke binden. Heidelbeeren und Soße vermischen und zum Grieß servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (421 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
436 kcal	15,8 g	49,6 g	22,8 g	2,89 mg	318 µg	66 µg	23,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
180 mg	99 mg	4,46 mg	7,26 g

**Pfannkuchen mit Apfelmus;
Rohkost (Kohlrabi, Karotte, Paprika) mit Kräuterdip
(Woche 4, Tag 4)**

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Pfannkuchen

0,38 kg Weizenmehl Type 1050
4 Eier
10 g Zucker
0,4 l Milch 1,5 % Fett
0,2 l Natürliches Mineralwasser
40 ml Rapsöl

Apfelmus

0,8 kg Äpfel geputzt
Zimt

Rohkost

0,15 kg Kohlrabi geputzt
0,15 kg Karotten geschält
0,15 kg Paprikaschoten geputzt

Dip

0,25 kg Quark mind. 20 % Fett i. Tr.
50 ml Milch 1,5 % Fett
20 g Küchenkräuter
Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Pfannkuchen aus Mehl, Eiern, Zucker, Milch und Mineralwasser einen Teig zubereiten und in der Pfanne mit wenig Öl portionsweise von beiden Seiten abbacken.
2. Für das Apfelmus Äpfel in Stücke mit etwas Wasser und Zimt dünsten und zu Mus verarbeiten.
3. Rohkost in handgereehte Stücke schneiden und zum Dip reichen.
4. Für den Dip den Quark mit Milch cremig schlagen. Kräuter fein hacken, unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (283 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
305 kcal	9,28 g	41,9 g	12,8 g	2,17 mg	258 µg	54,7 µg	32 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
119 mg	47,6 mg	1,96 mg	4,51 g

Fischstäbchen, Salzkartoffeln, Erbsen-Möhrengemüse in Dillsoße; Herbstlicher Obstsalat (Woche 4, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Fischstäbchen

0,75 kg Fischstäbchen paniert TK

Kartoffeln

0,8 kg Kartoffeln festkochend geschält
15 g Petersilie frisch oder TK

Erbsen-Möhrengemüse

0,3 kg Erbsen grün TK
0,25 kg Karotten TK

Dillsoße

20 ml Rapsöl
20 g Weizenmehl Type 405
0,4 l Milch 1,5 % Fett
100 ml Gemüsebrühe
20 g Dill frisch
Jodsalz, Pfeffer

Obstsalat

0,1 kg Zwetschgen geputzt
0,15 kg Äpfel geputzt
0,1 kg Weintrauben geputzt
0,15 kg Bananen geschält
10 g Zucker braun

1. Die Fischstäbchen im Ofen nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Die Kartoffeln in Salzwasser garen und mit Petersilie garnieren.
3. Für das Gemüse Erbsen und Möhren im Kombidämpfer garen.
4. Für die Soße aus Öl und Mehl eine Mehlschwitze herstellen und mit Milch und Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dill hacken, in die Soße geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse in die Soße geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Für den Nachtisch Obst in Stücke schneiden, zusammen mit braunem Zucker vermengen und ziehen lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (318 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
326 kcal	9,8 g	42,2 g	16 g	4,08 mg	251 µg	50,8 µg	23,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
92,5 mg	56,2 mg	1,74 mg	5,35 g



Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für 4- bis 6-Jährige

Plan für eine Person

Bezeichnung	Einheit	Menge [g]	Energie		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]	
			[kcal]	[kJ]												
Gesamt	20	Tage	7454	6442	26973	227	787	293	50	5	1254	681	3121	1283	50	114
1. Woche	5	Tage	1903	1553	6500	57	186	69	11	1	244	160	749	287	11	29
Gulaschsuppe mit Vollkornbrötchen; Clementine	1		479	262	1096	9	31	13	3		40	53	55	62	3	6
Kürbis-Rosenkohl Gemüse mit Couscous; Ananassdessert	1		398	385	1611	12	53	15	2		50	40	154	64	3	7
Käsespirelli mit Tomaten, Gurkensalat	1		336	344	1440	13	43	14	2		39	14	271	49	1	4
Karottenauflauf mit Hackfleisch; Bienenkompott	1		400	327	1370	13	37	15	2		36	21	209	56	3	8
Endivien-Kartoffel-Stampott mit Fisch, Avocado-Tomaten-Salat	1		290	235	984	11	22	12	3		81	32	60	56	2	5
2. Woche	5	Tage	1890	1623	6794	56	207	69	12	1	307	163	919	360	13	28
Möhrencremesuppe, Milchreis mit Kirschoße	1		562	376	1574	12	55	11	2		47	14	275	57	1	6
Chinakohlcurry mit Huhn und Reis, Feldsalat	1		343	324	1355	11	40	16	3		83	38	64	47	3	3
Nudel-Brokkoli-Auflauf, Steckrüben-Apfel-Rohkost	1		335	302	1263	10	37	16	2		57	59	234	75	2	9
Kartoffel-Grünkern-Weißkohl-Auflauf, Banane	1		377	292	1224	9	44	8	2		37	32	131	77	2	6
Seelachsfilet im Käsemantel, Naturreis und Rahmspinat	1		273	329	1378	15	30	19	4		82	19	215	106	4	3
3. Woche	5	Tage	1897	1563	6544	55	186	76	14	2	442	202	699	321	12	30
Hühnereintopf mit Nudeln; Knusper-Himbeerjoghurt	1		262	391	1638	13	51	17	4	1	270	47	207	80	4	7
Champignon-Paprikapizza mit Feta, Chinakohlsalat mit Mandarine	1		550	286	1198	11	28	19	1		45	22	128	52	2	5
Schichtkohl mit Hack, Bechamelsoße und Kartoffelpüree	1		367	272	1137	12	27	14	3		36	43	124	49	2	4
Kürbis-Kartoffelgratin mit Schafkäse; Bratapfel mit Vanillesoße	1		392	332	1391	12	46	10	3		44	39	173	61	2	6
Vollkornnudeln mit Fisch, Tomatensoße und Paprika; Karottenrohkost	1		325	282	1179	8	35	16	4		48	51	68	79	3	8
4. Woche	5	Tage	1765	1704	7134	59	208	80	13	1	261	156	754	316	14	27
Putengeschnetzeltes mit Möhrenrisotto; Schokopudding mit Orange	1		371	335	1401	9	46	17	2		44	32	150	43	2	4
Hirse-Gemüseauflauf, Kopfsalat mit Champignons	1		373	302	1263	16	29	11	2		45	45	213	70	4	6
Tomatensuppe mit Hackbällchen, Vollkornbrötchen; Grießdessert	1		421	436	1826	16	50	23	3		66	24	180	99	5	7
Pfannkuchen mit Apfelmus, Rohkost mit Dip	1		283	305	1278	9	42	13	2		55	32	119	48	2	5
Fischstäbchen, Salzkartoffeln, Erbsen- und Möhrengemüse; Obstsalat	1		318	326	1366	10	42	16	4		51	23	93	56	2	5