

# Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan Nr.1 für 4- bis 6-Jährige



**Die Gesund-Essen-Aktion  
für Kitas**

[www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)

Stand: Mai 2015

„Über **IN FORM**: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten des Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter [www.in-form.de](http://www.in-form.de)

## Inhalt

Übersicht Vierwochenspeisenplan .....	2
Marinierte Putenbrustfilets mit buntem Gemüseréis (Erbsen, Champignons, Tomaten, Mais) .....	3
Vollkorn-Rigatoni mit Bolognese und Parmesan (Soße aus Rinder-Hackfleisch mit Knollensellerie und Karotten) und Kopfsalat mit Zitronendressing .....	4
Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne mit Vollkornbrötchen; Brombeer-Bananen-Milchshake .....	5
Gebackenes Seelachsfilet mit Kartoffeln und Paprika-Mais-Feta-Salat .....	6
Spinat-Champignon-Pizza; Birnenkompott .....	7
Überbackenes Fischfilet mit Tomaten-Zucchini-Füllung und Kartoffelpüree .....	8
Rotes Linsengemüse (rote Linsen, Karotten, Pastinake) auf Spätzle und Mandarinen-Eisbergsalat .....	9
Kartoffel-Gemüse-Hackauflauf (Kohlrabi, Erbsen, Rinder-Schweine-Hackfleisch) und Gurkensalat .....	10
Vollkornnudeleintopf mit Paprika, Möhren und Mais; Rote Grütze (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren) .....	11
Spinat-Reis-Auflauf; Apfelkompott .....	12
Bandnudeln mit Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse und Béchamelsoße; Obstsalat (Weintrauben, Banane, Apfel) .....	13
Gemüse-Rindfleischgulasch (Karotten, Kohlrabi, Zucchini, Paprika, Champignons, Tomaten) mit Kartoffeln und Chinakohlsalat .....	14
Fruchtiges Fischcurry (Lachs mit einer Möhren-Apfel-Currysoße) mit Reis und Radieschensalat .....	15
Orangen-Eisbergsalat; Hirseauflauf mit Äpfeln .....	16
Blumenkohlbratling mit Tomatensoße und Kartoffel-Käsepüree .....	17
Gnocchi mit Spinat-Frischkäse-Soße; Apfel-Kiwi-Kaltschale .....	18
Lachs auf Tomatenreis und Fenchel-Orangen-Rohkost mit Walnüssen .....	19
Kartoffel-Karotteneintopf mit Putenwürfeln; Himbeerjoghurt .....	20
Spaghetti mit Gemüsesoße (Paprika, Zucchini, Mais) und Sonnenblumenkernen; Bananen-Nuss-Quark .....	21
Kartoffelgratin mit Erbsen-Möhren-Gemüse .....	22
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für 4- bis 6-Jährige .....	23

## FIT KID: Nährstoffoptimierter Vierwochen Speisenplan

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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Woche 1</b>	Marinierte Putenbrustfilets, bunter Gemüseeis (Erbsen, Champignons, Tomaten, Mais)	Vollkorn-Rigatoni mit Bolognese und Parmesan (Soße aus Rinder-Hackfleisch mit Knollensellerie und Karotten), Kopfsalat mit Zitronendressing	Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne, Vollkornbrötchen - Brombeer-Bananen-Milchshake	Gebackenes Seelachsfilet, Kartoffeln, Paprika-Mais-Feta-Salat	Spinat-Champignon-Pizza - Birnenkompott
<b>Woche 2</b>	Überbackenes Fischfilet mit Tomaten-Zucchini-Füllung, Kartoffelpüree	Rotes Linsengemüse (rote Linsen, Karotten, Pastinake), Spätzle, Mandarinen-Eisbergsalat	Kartoffel-Gemüse-Hackauflauf (Kohlrabi, Erbsen, Rinder-Schweine-Hackfleisch), Gurkensalat	Vollkornnudeleintopf mit Paprika, Möhren und Mais - Rote Grütze (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren)	Spinat-Reis-Auflauf - Apfelkompott
<b>Woche 3</b>	Bandnudeln, Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse, Béchamelsoße - Obstsalat (Weintrauben, Banane, Apfel)	Gemüse-Rindfleischgulasch (Karotten, Kohlrabi, Zucchini, Paprika, Champignons, Tomaten), Kartoffeln, Chinakohlsalat	Fruchtiges Fischcurry (Lachs in einer Möhren-Apfel-Curry-Soße), Reis Radieschensalat	Orangen-Eisbergsalat - Hirseauflauf mit Äpfeln	Blumenkohlbratling, Tomatensoße, Kartoffel-Käsepüree
<b>Woche 4</b>	Gnocchi, Spinat-Frischkäse-Soße - Apfel-Kiwi-Kaltschale	Lachs auf Tomatenreis, Fenchel-Orangen-Rohkost mit Walnüssen	Kartoffel-Karotteneintopf, Putenwürfel - Himbeerjoghurt	Spaghetti, Gemüsesoße (Paprika, Zucchini, Mais) und Sonnenblumenkernen - Bananen-Nuss-Quark	Kartoffelgratin, Erbsen-Möhren-Gemüse

## Marinierte Putenbrustfilets mit buntem Gemüserais (Erbsen, Champignons, Tomaten, Mais) (Woche 1; Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Putenbrustfilets

- 20 ml Rapsöl
- 0,6 kg Putenbrustfilet frisch
- Jodsalz, Pfeffer, Currypulver

### Gemüserais

- 80 g Zwiebeln geschält
- 20 ml Rapsöl
- 0,6 kg Reis parboiled
- 1,2 l Gemüsebrühe
- 0,3 kg Erbsen grün TK
- 0,15 kg Zuckermais TK
- 0,4 kg Tomaten geputzt
- 0,3 kg Champignons geputzt
- 100 g Parmesan mind. 30 % Fett i.Tr.
- Jodsalz, Pfeffer
- Petersilie frisch

1. Für die Putenbrustfilets das Öl mit dem Currypulver vermischen. Putenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit Curryöl marinieren. Auf beiden Seiten anbraten und anschließend im Backofen bei 150°C ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Oder das Fleisch auf GN-Bleche legen und im Kombidämpfer bei 130°C bis zu einer Kerntemperatur von 70°C garen (ca. 8 Minuten).
2. Für den Gemüserais die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Reis zufügen, kurz andünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Nach 10 Minuten Garzeit die gefrorenen Erbsen und Maiskörner hinzugeben. Nach weiteren 5 Minuten die gewürfelten Tomaten und in Scheiben geschnittenen Champignons zufügen und weitere 3 Minuten garen.  
 Vor dem Servieren den geriebenen Parmesan unterrühren, den Gemüserais abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreut zu den Putenbrustfilets servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (481 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
431 kcal	1803 kJ	10,1 g	58,2 g	23,4 g	2,8 mg	0,3 mg	61 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
18,3 mg	173 mg	57 mg	3,6 mg	5,1 g

## Vollkorn-Rigatoni mit Bolognese und Parmesan (Soße aus Rinder-Hackfleisch mit Knollensellerie und Karotten) und Kopfsalat mit Zitronendressing (Woche 1; Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

**Rigatoni**  
 0,7 kg Vollkorn-Rigatoni

**Bolognese**  
 0,5 kg Rinder-Hackfleisch frisch  
 100 g Zwiebeln geschält  
 0,12 kg Knollensellerie geputzt  
 0,3 kg Karotten geschält  
 20 ml Rapsöl  
 0,8 kg Tomatenpüree  
 100 ml Gemüsebrühe  
 Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß  
 Thymian frisch, Majoran frisch, Oregano frisch  
 50 g Parmesan mind. 30 % Fett i.Tr.

**Kopfsalat**  
 0,4 kg Kopfsalat geputzt  
 15 ml Zitronensaft  
 20 ml Rapsöl  
 Jodsalz, Pfeffer

**Rigatoni** sind röhrenförmige Nudeln. Anders als Penne haben sie gerade Enden.

1. Die Vollkorn-Rigatoni in Salzwasser garen.
2. Für die Bolognese das Hackfleisch, die gewürfelten Zwiebeln und das fein gewürfelte Gemüse in Öl anbraten. Das Tomatenpüree zugeben, die Gemüsebrühe angießen und die Bolognese mit Salz, Pfeffer, Paprika, Zucker und den Kräutern abschmecken und fertig garen. Den Parmesan zu der Soße reichen.
3. Den Kopfsalat zerpfücken. Aus Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Kopfsalat vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (365 g) mit **Rinderhackfleisch**:

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
453 kcal	1898 kJ	14,9 g	50,2 g	23,3 g	5,8 mg	0,7 mg	86 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
38 mg	149 mg	122 mg	4,2 mg	11,3 g

## Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne mit Vollkornbrötchen; Brombeer-Bananen-Milchshake (Woche 1; Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne

- 30 ml Rapsöl
- 0,12 kg Zwiebeln geputzt
- 1 kg Kichererbsen,  
Konserven abgetropft
- 1 kg Brokkoli geputzt
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,2 l Gemüsebrühe
- 0,3 kg Kräuterfrischkäse 30 % Fett i.Tr
- Basilikum frisch

**Kichererbsen** sind Hülsenfrüchte, die in Indien und Mexiko zu den Hauptnahrungsmitteln zählen. Bei uns kennt man sie z. B. aus Gerichten wie der „Falafel“, kleinen frittierten Bällchen aus Kichererbsenmehl.

### Vollkornbrötchen

- 0,6 kg Weizen-Vollkornbrötchen

### Brombeer-Bananen-Milchshake

- 0,2 kg Brombeere frisch oder TK
- 100 g Banane geschält
- 0,6 l Milch 1,5 % Fett
- 20 g Honig\*
- 15 ml Zitronensaft

\* Wenn Kinder unter 1 Jahr gepflegt werden, sollte der Honig durch Zucker oder Dicksaft ersetzt werden. In Honig vorkommende Keime können bei Säuglingen (0-12 Monate) zu schweren lebensbedrohlichen Infektionen führen.

1. Für die Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel und Kichererbsen andünsten und Brokkoliröschen zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 Minuten dünsten.  
Den Kräuterfrischkäse einrühren. Mit Basilikumblättern bestreuen.
2. Die (halbierten) Weizen-Vollkornbrötchen zu dem Pfannengericht reichen.
3. Für den Milchshake die Brombeeren mit den Bananenscheiben und der Milch pürieren und mit Honig und Zitronensaft abschmecken.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
411 kcal	1721 kJ	10,1 g	53,1 g	19,7 g	4 mg	0,3 mg	84 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)		Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe		
110 mg		237 mg	123 mg	4,7 mg	12,4 g		

## Gebackenes Seelachsfilet mit Kartoffeln und Paprika-Mais-Feta-Salat (Woche 1; Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Gebackenes Seelachsfilet

- 0,5 kg Seelachsfilet frisch oder TK
- 15 ml Zitronensaft
- 60 g Weizenmehl Type 405
- 2 Eier
- 60 g Paniermehl
- 40 ml Rapsöl
- Jodsalz

### Kartoffeln

- 1,2 kg Kartoffeln festkochend geschält

### Paprika-Mais-Feta-Salat

- 0,45 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,15 kg Zuckermais, Konserve abgetropft
- 60 g Zwiebeln geschält
- 150 g Feta
- 20 ml Rapsöl
- 15 ml Kräuteressig
- 2 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer, Kresse

1. Den Seelachs salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Nacheinander in Mehl, Ei und Paniermehl wenden und in Öl anbraten.
2. Die Kartoffeln garen und in Stücke schneiden.
3. Für den Salat die in Würfel geschnittene Paprika mit dem Mais, den Fetawürfeln und den feinen Zwiebelwürfeln mischen. Aus Öl, Kräuteressig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker eine Salatsoße herstellen und mit dem Gemüse vermischen. Einige Zeit durchziehen lassen. Auf einem flachen Teller anrichten und mit Kresse bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (276 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
314 kcal	1315 kJ	12,3 g	30,9 g	17,2 g	3,2 mg	0,2 mg	58 µg

  

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
73,7 mg	71 mg	54 mg	1,8 mg	3,4 g

## Spinat-Champignon-Pizza; Birnenkompott (Woche 1; Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Pizzateig

- 500 g Weizenvollkornmehl (Type 1700)
- 1 Hefewürfel (frisch)
- 300 ml Wasser
- Jodsalz, Pfeffer

### Belag

- 0,12 kg Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 40 ml Rapsöl
- 0,4 kg Tomaten (frisch)
- 0,5 kg Blattspinat (Frisch oder TK)
- 0,3 kg Champignons (frisch)
- 0,2 kg Gouda, Tilsiter oder Edamer  
(45% Fett i.Tr.)
- Jodsalz, Pfeffer, Basilikum, Oregano

### Birnenkompott

- 0,5 kg Birnen geputzt
- 0,25 l Trinkwasser
- 50 g Zucker
- Zimtstange, Gewürznelken
- 15 ml Zitronensaft

1. Für die Pizza das Vollkornmehl in einer Schüssel sieben und mit Salz vermischen. Die Hefe in lauwarmem Wasser auflösen, zu dem Mehl geben, alles zu einem Hefeteig verarbeiten und gehen lassen. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech ausrollen.
2. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel in der Hälfte des Öls andünsten, Tomatenwürfel zufügen, mit gehackten Kräutern würzen und 10 Minuten köcheln lassen. Die Tomatensoße auf dem Pizzateig verteilen.
3. Blattspinat im restlichen Öl andünsten, würzen, Champignons in feinen Scheiben unter den Spinat rühren und auf dem Pizzaboden verteilen.
4. Mit geriebenem Käse bestreuen und die Pizza bei 200°C etwa 20 Minuten backen.
5. Für das Birnenkompott die Birnen in Stücke schneiden. Wasser mit Zucker, Zimtstange und Gewürznelken zum Kochen bringen, Birnenstücke zufügen, aufkochen lassen und in ca. 10 Minuten weich garen. Gewürznelken und Zimtstange entfernen. Kompott mit Zitronensaft abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (314 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
369 kcal	1544 kJ	12 g	44,8 g	15,1 g	2,9 mg	0,4 mg	279 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
32,5 mg	293 mg	123 mg	5 mg	9,6 g



## Überbackenes Fischfilet mit Tomaten-Zucchini-Füllung und Kartoffelpüree (Woche 2; Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Überbackenes Fischfilet

- 0,5 kg Seelachsfilet frisch oder TK
- 20 g Senf
- 30 ml Rapsöl
- 0,6 kg Tomaten geputzt
- 0,5 kg Zucchini geputzt
- 400 ml Milch 1,5 % Fett
- Dill frisch
- 15 g Brühe gekörnt
- 0,25 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett i.Tr.  
Pfeffer

### Kartoffelpüree

- 1,4 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 0,35 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

1. Für den überbackenen Fisch das Fischfilet säubern, mit Senf bestreichen und in eine mit Öl gefettete Auflaufform oder in ein gefettetes GN-Blech legen.  
Gemüse würfeln und über dem Fisch verteilen.  
Aus Milch, gehacktem Dill, gekörnter Brühe, Pfeffer sowie geriebenem Käse eine Soße zubereiten und über den Fisch gießen. Im Backofen bei 200 °C ca. 30 Minuten oder im Kombidämpfer bei 120°C kombinierter Hitze bis zu einer Kerntemperatur von 70°C backen.
2. Für das Kartoffelpüree die gegarten Kartoffeln noch warm mit einem Kartoffelstampfer oder einer Kartoffelpresse zerkleinern und mit Milch, Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss zu einem Püree verarbeiten.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
331 kcal	1386 kJ	13,5 g	27,9 g	21,7 g	2,2 mg	0,3 mg	49 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
41,4 mg	369 mg	77mg	2,2 mg	3,1 g

## Rotes Linsengemüse (rote Linsen, Karotten, Pastinake) auf Spätzle, Mandarinen-Eisbergsalat (Woche 2; Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Linsengemüse

- 60 g Zwiebeln geschält
- 1 Zehe Knoblauch geschält
- 0,15 kg Karotten geschält
- 0,35 kg Pastinaken geputzt
- 30 ml Rapsöl
- 0,33 kg Linsen rot, getrocknet
- 0,8 l Gemüsebrühe
- 30 g Tomatenmark
- 100 ml Milch 1,5 % Fett
- Petersilie frisch

**Pastinaken** sind kleine gelb-weiße Wurzeln, die einen süß-würzigen Geschmack haben und als Rohkost oder als gegartes Gemüse verzehrt werden können.

### Spätzle

- 0,6 kg Eier-Spätzle

### Mandarinen-Eisbergsalat

- 0,4 kg Eisbergsalat geputzt
- 0,2 kg Mandarinen geschält
- 0,15 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 20 ml Rapsöl
- 15 ml Zitronensaft
- 15 g Honig\*
- Jodsalz, Pfeffer

\* Wenn Kinder unter 1 Jahr gepflegt werden, sollte der Honig durch Zucker oder Dicksaft ersetzt werden. In Honig vorkommende Keime können bei Säuglingen (0-12 Monate) zu schweren lebensbedrohlichen Infektionen führen.

1. Für das Linsengemüse die Zwiebeln und den Knoblauch fein hacken, die Pastinaken fein raspeln und das restliche Gemüse würfeln.  
 Öl erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Die Linsen zufügen, mit Gemüsebrühe ablöschen, würzen und alles solange köcheln lassen, bis die Linsen leicht zerfallen. Zuletzt die Milch unterrühren und das Linsengemüse mit gehackter Petersilie bestreut zu den Spätzle reichen.
2. Die Spätzle in Salzwasser garen.
3. Für den Salat den Eisbergsalat in Streifen und die Mandarinen in Stücke schneiden.  
 Aus Joghurt, Öl, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten und den Salat damit vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (386 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
338 kcal	1417 kJ	9,3 g	45,1 g	14,3 g	3,3 mg	0,3 mg	98 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
16,8 mg	107 mg	68 mg	3,5 mg	6,6 g

## Kartoffel-Gemüse-Hackauflauf (Kohlrabi, Erbsen, Rinder-Schweine-Hackfleisch) und Gurkensalat (Woche 2; Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Kartoffel-Gemüse-Hackauflauf

- 0,5 kg Rinder-Schweine-Hackfleisch frisch\*
- 40 ml Rapsöl
- 0,5 l Gemüsebrühe
- 0,6 kg Kohlrabi geputzt
- 0,5 kg Erbsen grün TK
- 1,5 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,25 kg Emmentaler 45 % Fett .i.Tr.  
 Jodsalz, Pfeffer, Thymian frisch

### Gurkensalat

- 0,45 kg Gurken geschält
- 20 ml Rapsöl
- 15 ml Kräuternessig  
 Jodsalz, Pfeffer, Dill frisch

- Für den Auflauf das Hackfleisch in 20 ml Öl anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Kohlrabiwürfel zum Hackfleisch geben. Nach ca. 10 Minuten die TK-Erbsen zugeben und 3 Minuten weitergaren.  
 Die gegarten Kartoffeln in Würfel schneiden und unter die Hack-Gemüsemasse mischen, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Masse in eine mit 20 ml Öl gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech geben, mit geriebenem Käse bestreuen und bei 200°C im Backofen überbacken.
- Für den Salat die Gurke hobeln. Aus Öl, Kräuternessig, Salz, Pfeffer und Dill ein Dressing herstellen und über die Gurkenscheiben gießen.

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (424 g) mit **Rinder-Schweine-Hackfleisch**:

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
442 kcal	1851 kJ	22,5 g	32,3 g	23,7 g	2,3 mg	0,4 mg	112 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
65 mg	422 mg	99 mg	3,3 mg	6,1 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (424 g) mit **Rinderhackfleisch**:

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
439 kcal	1836 kJ	20,9 g	33,6 g	24,8 g	1,9 mg	0,3 mg	138 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
80,9 mg	424 mg	105 mg	3,9 mg	6,3 g

## Vollkornnudel Eintopf mit Paprika, Möhren und Mais; Rote Grütze (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren) (Woche 2; Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Vollkornnudelpfanne

- 40 ml Rapsöl
- 60 g Zwiebeln geschält
- 2,5 l Gemüsebrühe
- Pfeffer
- 0,5 kg Vollkornnudeln
- 0,5 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,3 kg Karotten geschält
- 0,15 kg Zuckermais TK
- 0,2 kg Saure Sahne 10 % Fett
- Schnittlauch frisch
- Petersilie frisch

**Rote Grütze** ist eine typische Nachspeise aus Norddeutschland. Dazu werden rote Früchte wie Kirschen, Himbeeren, Johannisbeeren, Preiselbeeren etc. mit etwas Wasser oder rotem Fruchtsaft und Zucker aufgekocht und anschließend mit angerührter Maisstärke (oder einem ähnlichen Verdickungsmittel) abgebunden.

### Rote Grütze

- 0,2 l Kirschsaff (Süßkirsche)
- 10 g Zucker
- 10 g Maisstärke
- 0,125 kg Brombeeren frisch oder TK
- 0,125 kg Johannisbeeren frisch oder TK
- 0,125 kg Erdbeeren frisch oder TK

1. Für den Nudleintopf das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen, mit Pfeffer würzen, die Vollkornnudeln hinzugeben und 8 Minuten garen. Paprikawürfel, Möhrenscheiben und Zuckermais zufügen und weitere 5 Minuten garen. Evtl. nachwürzen und mit saurer Sahne verfeinern. Fein geschnittenen Schnittlauch und gehackte Petersilie über den Eintopf streuen.
2. Für die Rote Grütze 4 Esslöffel Kirschsaff mit Zucker und Stärke anrühren. Den restlichen Saft zum Kochen bringen, die Stärke unterrühren und einmal aufkochen lassen. Die Beeren unterrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (486 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
368 kcal	1542 kJ	14,1 g	44,8 g	9,6 g	4,8 mg	0,5 mg	88 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
80 mg	87 mg	91 mg	2,9 mg	10,3 g

## Spinat-Reis-Auflauf; Apfelkompott (Woche 2; Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Spinat-Reis-Auflauf

- 0,6 kg Reis, parboiled
- 50 ml Rapsöl
- 80 g Zwiebeln geschält
- 1 Zehe Knoblauch
- 0,7 kg Spinat geputzt
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,2 kg Feta
- 4 Eier
- 0,5 l Milch 1,5 % Fett
- Petersilie frisch

### Apfelkompott

- 0,45 kg Apfel geputzt
- 0,15 kg Apfelsaft
- 10 ml Zitronensaft
- 5 g Zucker

1. Für den Auflauf den Reis in Salzwasser garen.  
 Die Hälfte des Öls erhitzen, den zerkleinerten Knoblauch und die Zwiebelwürfel darin andünsten, den zerkleinerten Spinat zufügen und garen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Reis vermengen und in eine mit dem restlichen Öl eingefettete Auflaufform oder ein GN-Blech füllen.  
 Gewürfelten oder geriebenen Feta, Eier und Milch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Über den Auflauf gießen und diesen im Backofen bei 200°C ca. 30 Minuten oder im Kombidämpfer bei 160°C rund 20 Minuten garen.
2. Für das Kompott die Äpfel in Stücke schneiden, in Apfelsaft dünsten und mit Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (418 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
436 kcal	1826 kJ	13,3 g	61,9 g	14,2 g	3,2 mg	0,3 mg	109 µg

  

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
30,5 mg	241 mg	79 mg	5,1 mg	3,4 g

## Bandnudeln mit Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse und Béchamelsoße; Obstsalat (Weintrauben, Banane, Apfel) (Woche 3; Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

**Bandnudeln**  
 0,7 kg Eier-Bandnudeln

**Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse**  
 0,65 kg Blumenkohl geputzt  
 0,65 kg Brokkoli geputzt

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

**Obstsalat**  
 0,2 kg Weintrauben geputzt  
 0,14 kg Bananen geschält  
 0,23 kg Apfel geputzt  
 10 g Honig\*  
 15 ml Zitronensaft  
 30 ml Orangensaft

\* Wenn Kinder unter 1 Jahr gepflegt werden, sollte der Honig durch Zucker oder Dicksaft ersetzt werden. In Honig vorkommende Keime können bei Säuglingen (0-12 Monate) zu schweren lebensbedrohlichen Infektionen führen.

1. Die Bandnudeln in Salzwasser bissfest garen. Zu dem Gemüse reichen.
2. Die Blumenkohl- und Brokkoliröschen in etwas Salzwasser dünsten oder im Kombidämpfer bei 100°C bissfest garen.
3. 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.
4. Für den Obstsalat das Obst klein schneiden. Honig in Zitronen- und Orangensaft auflösen und unter das Obst mengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (417 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
337 kcal	1411 kJ	6,3 g	52,8 g	12,7 g	1,8 mg	0,2 mg	62 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)		Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe		
87,4 mg		109 mg	50 mg	2,2 mg	6,9 g		

## Gemüse-Rindfleischgulasch (Karotten, Kohlrabi, Zucchini, Paprika, Champignons, Tomaten) mit Kartoffeln und Chinakohlsalat (Woche 3; Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Gemüse-Rindfleischgulasch

- 40 ml Rapsöl
- 1 Zehe Knoblauch geschält
- 100 g Zwiebeln geschält
- 30 g Tomatenmark
- 0,6 kg Rindergulasch mager
- 0,3 kg Karotten geschält
- 0,3 kg Kohlrabi geputzt
- 0,2 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,15 kg Tomaten geputzt
- 0,2 kg Champignons geputzt
- 0,15 kg Zucchini geputzt
- 1,5 l Wasser
- 15 ml Sojasoße
- 70 g Sesamsamen geröstet
- Jodsalz, Pfeffer
- Majoran frisch, Basilikum frisch

### Kartoffeln

- 1,2 kg Kartoffeln festkochend geschält

### Chinakohlsalat

- 0,3 kg Chinakohl geputzt
- 0,18 kg Joghurt 1,5% Fett
- 12 ml Olivenöl
- 15 ml Zitronensaft
- 5 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Gulasch Öl erhitzen, den mit Salz zerdrückten Knoblauch und Zwiebelwürfel darin andünsten. Tomatenmark und das in kleine Würfel von 1 cm Kantenlänge geschnittene Rinderfleisch zufügen und anbraten. Mit Wasser ablöschen und eine Stunde garen. Dann die Karottenscheiben, Kohlrabistifte und Paprikawürfel zufügen. Nach 15 Minuten die Tomatenwürfel, Champignon- und Zucchini-scheiben zufügen und für 5 Minuten mit garen. Mit Sojasoße und den restlichen Gewürzen abschmecken und mit den gerösteten Sesamsamen bestreuen.
2. Die Kartoffeln klein schneiden und garen. Zu dem Gulasch servieren.
3. Den Chinakohl in Streifen schneiden. Aus Joghurt, Olivenöl, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Chinakohl vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (519 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
306 kcal	1279 kJ	12,3 g	25,9 g	18,9 g	2,6 mg	0,3 mg	74 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
67,8 mg	147 mg	89 mg	4,2 mg	5,6 g

## Fruchtiges Fischcurry (Lachs mit einer Möhren-Apfel-Currysoße) mit Reis und Radieschensalat (Woche 3; Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Fruchtiges Fischcurry

- 0,5 kg Lachs frisch oder TK
- 15 ml Zitronensaft
- 0,15 l Gemüsebrühe
- 40 ml Rapsöl
- 60 g Zwiebeln geschält
- 0,7 kg Karotten geschält
- 5 g Currypulver
- 0,3 kg Apfel geputzt
- 0,3 l Milch 1,5 % Fett
- 70 g Saure Sahne 10 % Fett
- 10 g Maisstärke
- Jodsalz, Pfeffer

**Curry** ist hierzulande bekannt als Gewürzmischung aus mindestens 12 verschiedenen Zutaten. In Indien und Asien wird damit ein Eintopfartiges Gericht bezeichnet. Es basiert auf einer sämigen Soße mit verschiedenen Gewürzen und der Zugabe von Fleisch, Fisch und/oder Gemüse.

### Reis

- 0,6 kg Reis parboiled

### Radieschensalat

- 600 g Radieschen (frisch)
- 25 ml Rapsöl
- 25 ml Kräuteressig
- 50 g Kresse (frisch)
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Fischcurry den Lachs in Würfel schneiden, salzen, mit Zitronensaft beträufeln und in etwas Gemüsebrühe gar ziehen lassen.  
 Das Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten, Porreeringe zufügen und mit Currypulver bestäuben. Die Apfelspalten dazugeben, mit der restlichen Gemüsebrühe ablöschen und 2-3 Minuten dünsten.  
 Milch mit der Maisstärke anrühren, zu dem Curry geben und aufkochen lassen.  
 Die Fischwürfel zu dem Gemüse geben und alles mit Salz, Pfeffer und evtl. Zitronensaft abschmecken. Anschließend mit der Sahne abrunden.
2. Den Reis in Salzwasser garen. Zu dem Fischcurry servieren.
3. Für den Salat die Radieschen vierteln. Mit einem Dressing aus Öl, Kräuteressig, Salz und Pfeffer vermengen und mit Kresse bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (460 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
458 kcal	1916 kJ	14,3 g	63 g	16 g	3 mg	0,3 mg	53 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)		Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe		
27,7 mg		110 mg	51 mg	3 mg	4,8 g		



## Orangen-Eisbergsalat; Hirseauflauf mit Äpfeln (Woche 3; Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Orangen-Eisbergsalat

- 0,5 kg Eisbergsalat geputzt
- 0,25 kg Orangen geschält
- 20 g Honig\*
- 20 ml Zitronensaft
- 0,15 kg Joghurt 1,5 % Fett

### Hirseauflauf

- 1,5 l Milch 1,5 % Fett
- 0,6 kg Hirse
- 1 Vanilleschote
- Jodsalz
- 4 Eier
- 50 g Honig
- 50 g Sesam
- 40 ml Rapsöl
- 0,65 kg Äpfel geputzt
- 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.

\* Wenn Kinder unter 1 Jahr gepflegt werden, sollte der Honig durch Zucker oder Dicksaft ersetzt werden. In Honig vorkommende Keime können bei Säuglingen (0-12 Monate) zu schweren lebensbedrohlichen Infektionen führen.

1. Für den Salat den Eisbergsalat in Stücke schneiden und die Orange filetieren. Den Saft dabei auffangen. Alles miteinander vermengen. Honig in Zitronensaft auflösen und mit dem Joghurt vermengen. Über den Salat gießen.
2. Für den Auflauf Milch mit Hirse, aufgeschnittener Vanilleschote und etwas Salz kurz aufkochen und dann 20-30 Minuten ausquellen lassen. Die Vanilleschote anschließend entfernen. Eier trennen. Das Eigelb mit Honig schaumig rühren, Eiweiß steif schlagen. Beides mit dem gerösteten Sesam unter die etwas abgekühlte Hirsemasse geben. Die Masse teilen und den ersten Teil in eine mit Öl gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech geben. Äpfel fein würfeln oder raspeln. Die Äpfel auf der Hirsemasse verteilen, mit Zimt würzen und die zweite Hälfte der Hirsemasse darüber geben. Anschließend bei 200 °C ca. 30-40 Minuten goldbraun backen.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
476 kcal	1994 kJ	13,7 g	67,4 g	16,6 g	2 mg	0,4 mg	82 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)		Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe		
25,1 mg		277 mg	124 mg	5,8 mg	5,4 g		

## Blumenkohlbratling mit Tomatensoße und Kartoffel-Käsepüree (Woche 3; Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Blumenkohlbratlinge

- 1,4 kg Blumenkohl geputzt
- 0,25 kg Magerquark
- 5 Eier
- 20 ml Zitronensaft
- 40 g Haferflocken
- 100 g Paniermehl
- 60 ml Rapsöl
- 10 ml helle Sojasoße
- Muskatnuss, Jodsalz, Pfeffer

**Bratlinge** sind die vegetarische Variante von „Frikadellen“. Die Basis für den Teig bilden dabei Gemüse, Getreide oder Hülsenfrüchte.

### Tomatensoße

- 20 ml Olivenöl
- 1 Zehe Knoblauch geschält
- 60 g Zwiebeln geschält
- 0,4 kg Tomaten geputzt
- Basilikum frisch, Thymian frisch
- Jodsalz, Pfeffer

### Kartoffel-Käsepüree

- 1,4 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 0,35 l Milch 1,5 % Fett
- 100 g Gouda 45 % Fett i.Tr. gerieben
- Muskatnuss, Jodsalz, Pfeffer
- Petersilie frisch

1. Für die Blumenkohlbratlinge den Blumenkohl mit Strunk fein reiben. Magerquark, Eier, Zitronensaft, Haferflocken und Paniermehl dazugeben, gründlich vermengen und mit Sojasoße, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse Plätzchen formen und diese in Öl braten oder auf einem mit Öl eingefetteten GN-Blech bei 200°C ca. 30 Minuten backen.
2. Für die Tomatensoße Olivenöl erhitzen, fein gehackten Knoblauch und Zwiebeln darin andünsten, Tomatenwürfel dazugeben und etwa 20-30 Minuten einkochen lassen, bis eine dickliche Soße entstanden ist. Mit Salz, Pfeffer und den gehackten Kräutern abschmecken.
3. Für das Kartoffelpüree die gegarten Kartoffeln noch warm stampfen oder durch die Kartoffelpresse pressen, den geriebenen Gouda zufügen, Milch unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
4. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (450 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
387 kcal	1622 kJ	15,4 g	38,8 g	18,3 g	2,6 mg	0,3 mg	109 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
99,9 mg	235 mg	76 mg	3,1 mg	7,4 g

## Gnocchi mit Spinat-Frischkäse-Soße; Apfel-Kiwi-Kaltschale (Woche 4; Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

**Gnocchi**  
 1,4 kg Gnocchi (Frischware Kühltheke)

**Spinat-Frischkäse-Soße**  
 0,12 kg Zwiebeln geschält  
 30 ml Rapsöl  
 1 kg Blattspinat geputzt  
 100 ml Gemüsebrühe  
 0,25 kg Kräuterfrischkäse 30 % Fett i.Tr.  
 120 g Gouda 45 % Fett i.Tr. gerieben  
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

**Apfel-Kiwi-Kaltschale**  
 0,3 l Apfelsaft  
 10 g Honig\*  
 15 ml Zitronensaft  
 5 g Maisstärke  
 0,2 kg Apfel geputzt  
 0,15 kg Kiwis geputzt  
 Gewürznelken, Zimt

**Gnocchi** sind kleine Kartoffelklößchen, die ähnlich wie Nudeln als Beilage gereicht werden können.

\* Wenn Kinder unter 1 Jahr gepflegt werden, sollte der Honig durch Zucker oder Dicksaft ersetzt werden. In Honig vorkommende Keime können bei Säuglingen (0-12 Monate) zu schweren lebensbedrohlichen Infektionen führen.

1. Die Gnocchi nach Packungsanweisung garen.
2. Für die Gemüse-Käse-Soße die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, zerkleinerte Spinatblätter zufügen, mit Gemüsebrühe ablöschen. Frischkäse einrühren und die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Der Gouda kann je nach Belieben in die Soße gerührt oder über das fertige Gericht gestreut werden.
3. Für die Kaltschale den Apfelsaft mit Honig und Zitronensaft erhitzen, die Stärke einrühren und aufkochen lassen. Grob geraspelte Äpfel und Kiwistücke unterheben, mit Zimt und Nelke abschmecken und kalt werden lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (369 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
394 kcal	1651 kJ	10,4 g	56,1 g	13,9 g	2,8 mg	0,2 mg	135 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)		Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe		
64,5 mg		291 mg	89 mg	4,1 mg	5,9 g		

## Lachs auf Tomatenreis und Fenchel-Orangen-Rohkost mit Walnüssen (Woche 4; Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Lachs

0,5 kg Lachs frisch oder TK  
 10 ml Zitronensaft  
 30 ml Rapsöl  
 Jodsalz

### Tomatenreis

30 ml Rapsöl  
 0,6 kg Reis parboiled  
 60 g Zwiebeln geschält  
 0,9 l Gemüsebrühe  
 0,6 kg Tomaten geputzt  
 Jodsalz , Pfeffer,  
 Dill frisch, Petersilie frisch

### Orangen-Fenchel-Rohkost

0,4 kg Orangen geschält  
 0,25 kg Fenchel geputzt  
 20 ml Zitronensaft  
 Jodsalz, Pfeffer  
 10 g Honig  
 20 ml Rapsöl  
 30 g Walnuss

1. Den Lachs salzen, mit Zitronensaft beträufeln und in 30 ml Öl braten oder im Kombidämpfer bei 150°C bis zu einer Kerntemperatur von 65°C garen.
2. Für den Tomatenreis Öl erhitzen, den Reis mit den gewürfelten Zwiebeln darin andünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen, die Tomatenwürfel dazugeben, würzen und fertig garen.  
Den Tomatenreis mit dem Lachs anrichten und alles mit gehacktem Dill und Petersilie bestreut servieren.
3. Für die Rohkost die Orangen filetieren und den Fenchel in Scheiben schneiden. Aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Honig und Öl ein Dressing herstellen und über die Rohkost träufeln. Mit Fenchelgrün garnieren und mit gehackten Walnüssen bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (454 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
433 kcal	1812 kJ	15,3 g	56,3 g	14,7 g	4,1 mg	0,3 mg	65 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
35,8 mg	59 mg	46 mg	2,4 mg	3,5 g

## Kartoffel-Karotteneintopf mit Putenwürfeln; Himbeerjoghurt (Woche 4; Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Kartoffel-Karotten-Eintopf

- 60 g Zwiebeln geschält
- 1,5 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 1 kg Karotten geschält
- 25 ml Rapsöl
- 1 l Gemüsebrühe
- 0,2 kg Kräuterfrischkäse 30 % Fett i.Tr.
- Jodsalz, Pfeffer

### Putenwürfel

- 0,4 kg Putenfleisch

### Himbeerjoghurt

- 0,8 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 0,4 kg Himbeeren TK
- 25 g Zucker

1. Für den Eintopf Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Kartoffelwürfel zufügen, mit der Gemüsebrühe auffüllen, salzen und 15 Minuten garen. Die Karottenscheiben zufügen und 5 Minuten mit garen. Den Kräuterfrischkäse unter die Kartoffel-Karotten-Masse rühren, ca. 5 Minuten ziehen lassen und ggf. mit Pfeffer und Salz nachwürzen. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit hinzufügen.
2. Das Putenfleisch klein schneiden und über den Eintopf geben.
3. Für den Joghurt die Himbeeren einmal aufkochen und eventuell pürieren. Dann mit dem Joghurt und dem Zucker verrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (542 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
330 kcal	1382 kJ	8,1 g	38,7 g	19,6 g	2,5 mg	0,3 mg	55 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
33,6 mg	180 mg	74 mg	2,6 mg	7,3 g

## Spaghetti mit Gemüsesoße (Paprika, Zucchini, Mais) und Sonnenblumenkernen; Bananen-Nuss-Quark (Woche 4; Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

### Spaghetti

0,7 kg Spaghetti

### Gemüsesoße

40 ml Rapsöl  
 0,12 kg Zwiebeln geschält  
 0,5 kg Paprikaschoten geputzt  
 0,5 kg Zucchini geputzt  
 0,3 kg Zuckermais, TK  
 0,4 l Gemüsebrühe  
 20 g Tomatenmark  
 Jodsalz, Pfeffer  
 15 ml Sojasoße  
 Schnittlauch frisch  
 50 g Sonnenblumenkerne

### Bananen-Nuss-Quark

0,4 kg Magerquark  
 50 ml Milch 1,5 % Fett  
 50 ml Mineralwasser  
 0,25 kg Bananen geschält  
 15 ml Zitronensaft  
 10 g Zucker  
 100 ml Schlagsahne 30 % Fett  
 30 g Haselnussblätter

1. Die Spaghetti in Salzwasser bissfest garen.
2. Für die Gemüsesoße Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten, Paprikawürfel, in Scheiben geschnittene Zucchini und Maiskörner dazugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Gemüse bissfest dünsten. Anschließend mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Sojasoße würzen. Gemüsesoße mit geschnittenem Schnittlauch und gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen und zu den Spaghetti servieren.
3. Für den Bananen-Nuss-Quark den Magerquark mit Milch und Mineralwasser verrühren. 2/3 der Bananen mit Zitronensaft und Zucker pürieren und unter die Quarkmasse rühren. Die geschlagene Sahne unterheben. Die restlichen Bananen in Scheiben schneiden und mit dem Quark vermengen. Mit leicht angerösteten Haselnussblättern bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (436 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
437 kcal	1830 kJ	13,6 g	55,2 g	19,3 g	5,8 mg	0,4 mg	68 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
63,1 mg	111 mg	82 mg	2,8 mg	5,8 g

## Kartoffelgratin mit Erbsen-Möhren-Gemüse (Woche 4; Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Kartoffelgratin

- 2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 30 ml Rapsöl
- 0,6 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
- 0,15 kg Emmentaler 45 % Fett i.Tr.

### Gemüse

- 0,5 kg Erbsen TK
- 0,5 kg Karotten TK
- 15 ml Rapsöl

1. Für das Kartoffelgratin die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine mit Öl gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech geben.  
 Milch mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und über die Kartoffeln gießen. Ca. 40 Minuten bei 180°C im Backofen oder 40 Minuten bei 150°C im Kombidämpfer garen.  
 Das Gratin mit geriebenem Käse bestreuen und überbacken.
2. Für das Gemüse Erbsen und Möhren mit etwas Öl garen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (380 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
337 kcal	1413 kJ	10,3 g	42,5 g	13,9 g	1,3 mg	0,3 mg	82 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
41,9 mg	318 mg	78 mg	2,6 mg	6,6 g

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

Plan für eine Person

Bezeichnung	Port. [g]	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]
<b>Gesamt</b>		<b>8405</b>	<b>7787</b>	<b>32599</b>	<b>251</b>	<b>947</b>	<b>348</b>	<b>64</b>	<b>7</b>	<b>1812</b>	<b>1054</b>	<b>3988</b>	<b>1654</b>	<b>70</b>	<b>131</b>
<b>1. Woche</b>		<b>1862</b>	<b>1975</b>	<b>8266</b>	<b>58</b>	<b>238</b>	<b>100</b>	<b>19</b>	<b>2</b>	<b>570</b>	<b>273</b>	<b>925</b>	<b>481</b>	<b>20</b>	<b>42</b>
marinierte Putenbrustfilets, bunter Gemüserais	481	481	431	1803	10	58	23	3		61	18	173	57	4	5
Vollkorn-Rigattoni, Bolognese, Kopfsalat mit Zitronendressing	370	370	450	1883	14	51	24	6	1	88	39	151	124	5	11
Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne, Vollkornbrötchen; Brombeer-Bananen-Milchshake	420	420	411	1721	10	53	20	4		84	110	237	123	5	12
Gebackenes Seelachsfilet, Kartoffeln, Paprika-Mais-Feta-Salat	276	276	314	1315	12	31	17	3		58	74	71	54	2	3
Spinat-Champignon-Pizza; Birnenkompott	314	314	369	1544	12	45	15	3		279	33	293	123	5	10
<b>2. Woche</b>		<b>2111</b>	<b>1916</b>	<b>8022</b>	<b>73</b>	<b>212</b>	<b>84</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>457</b>	<b>234</b>	<b>1226</b>	<b>414</b>	<b>17</b>	<b>30</b>
Überbackenes Fischfilet mit Tomaten-Zucchini-Füllung, Kartoffelpüree	398	398	331	1386	14	28	22	2		49	41	369	77	2	3
Rotes Linsengemüse, Spätzle, Mandarinen-Eisbergsalat	386	386	338	1417	9	45	14	3		98	17	107	68	4	7
Kartoffel-Gemüse-Hackauflauf, Gurkensalat	424	424	442	1851	23	32	24	2		112	65	422	99	3	6
Vollkornnudelintopf mit Paprika, Möhren, Mais; Rote Grütze	486	486	368	1542	14	45	10	5	1	88	80	87	91	3	10
Spinat-Reis-Auflauf; Apfelkompott	418	418	436	1826	13	62	14	3		109	31	241	79	5	3
<b>3. Woche</b>		<b>2251</b>	<b>1964</b>	<b>8222</b>	<b>62</b>	<b>248</b>	<b>83</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>380</b>	<b>308</b>	<b>877</b>	<b>390</b>	<b>18</b>	<b>30</b>
Bandnudeln, Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse, Béchamelsoße; Obstsalat	417	417	337	1411	6	53	13	2		62	87	109	50	2	7
Gemüse-Rindfleischgulasch; Kartoffeln, Chinakohlsalat	519	519	306	1279	12	26	19	3		74	68	147	89	4	6
Fruchtiges Fischcurry, Reis; Radieschensalat	460	460	458	1916	14	63	16	3		53	28	110	51	3	5
Hirseauflauf mit Äpfeln; Orangen-Eisbergsalat	404	404	476	1994	14	67	17	2		82	25	277	124	6	5
Blumenkohlbratling, Tomatensoße, Kartoffel-Käsepüree	450	450	387	1622	15	39	18	3		109	100	235	76	3	7
<b>4. Woche</b>		<b>2181</b>	<b>1932</b>	<b>8089</b>	<b>58</b>	<b>249</b>	<b>81</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>405</b>	<b>239</b>	<b>960</b>	<b>369</b>	<b>15</b>	<b>29</b>
Gnocchi, Spinat-Frischkäse-Soße; Apfel-Kiwi-Kaltschale	369	369	394	1651	10	56	14	3		135	65	291	89	4	6
Lachs auf Tomatenreis, Fenchel-Orangen-Rohkost	454	454	433	1812	15	56	15	4		65	36	59	46	2	4
Kartoffel-Karotteneintopf mit Putenwürfeln; Himbeerjoghurt	542	542	330	1382	8	39	20	3		55	34	180	74	3	7
Spaghetti mit Gemüsesoße; Bananen-Nuss-Quark	436	436	437	1830	14	55	19	6		68	63	111	82	3	6
Kartoffelgratin, Erbsen-Möhren-Gemüse	380	380	337	1413	10	43	14	1		82	42	318	78	3	7
<b>Gesamt</b>		<b>8405</b>	<b>7787</b>	<b>32599</b>	<b>251</b>	<b>947</b>	<b>348</b>	<b>64</b>	<b>7</b>	<b>1812</b>	<b>1054</b>	<b>3988</b>	<b>1654</b>	<b>70</b>	<b>131</b>