

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan Nr.4 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
Kürbisgratin mit Kartoffeln; Bratapfel mit Vanillesoße	3
Zucchinischiffchen mit Hackfleischfüllung, Tomatensoße und Reis	4
Kartoffeln in Tomatensoße mit hartgekochten Eiern und buntem Salatteller (Chicorée, Radicchio, Feldsalat, Banane)	5
Couscous (Hartweizengrieß) mit Tomaten, Zucchini, Mais, Kichererbsen und Hähnchenbrustfilet; Exotischer Obstsalat (Ananas, Melone, Apfel, Orange, Kiwi)	6
Bohnenrisotto mit gebratenem Kabeljaufilet, Feldsalat mit Rote Beete und Walnüssen	7
Spiegeleier mit Mangold und Kartoffeln, Mandarinen-Fenchel-Rohkost	8
Blumenkohlcurry mit Bratwurstbällchen und Kräuterreis, Kopfsalat mit Zitronendressing	9
Kartoffel-Gemüse (Champignons, Porree, Karotten, Zucchini, Tomaten)- Linsen-Auflauf	10
Putenrouladen mit Frischkäse-Kräuterfüllung, fruchtiger Soße (Champignons, Aprikosen) und Vollkornnudeln; Orangenquark mit Bananen	11
Tomaten-Fischpfanne mit Hirse; Apfeltiramisu	12
Hackfleisch-Gemüse (Pastinaken, Porree, Tomaten)-Kartoffelpüree-Auflauf	13
Spätzle-Brokkoli-Auflauf Waldorfsalat (Knollensellerie, Apfel, Ananas, Walnüsse)	14
Seelachs-Vollkornnudel-Gemüse-Eintopf (Pastinaken, Karotten, Kürbis, Mais); Grießpudding mit Beerensoße (Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren)	15
Gebackene Spinatkartoffeln; Birnen-Apfel-Pflaumenkompott mit Honigcreme	16
Orangen-Karotten-Rohkost; Milchreis mit roten Weintrauben	17
Kartoffelpizza mit Paprika-Zucchini-Belag	18
Fruchtig-nussige Pute (Putenbruststreifen mit Porree, Paprika, Karotten, Erdnüssen) mit Reis	19
Ofengemüse (Zucchini, Auberginen, Paprika, Tomaten) mit Feta und Vollkornbaguette, Karotten-Apfel-Rohkost	20
Kartoffel-Gurkensalat mit Rindswurstchen; Blaubeer-Bananen-Quark- Auflauf	21
Karotten-Lachs-Lasagne; Rote Grütze (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren)	22
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für 4- bis 6-Jährige	23



FIT KID: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan

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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Kürbisgratin, Kartoffeln - Bratapfel mit Vanillesoße (mit Mandeln und Rosinen gefüllter, gebackener Apfel)	Zucchinischiffchen mit Hackfleischfüllung, Tomatensoße, Reis	Kartoffeln in Tomatensoße, hartgekochte Eier, bunter Salatteller (Chicoree, Radicchio, Feldsalat, Bananen)	Couscous (Hartweizengrieß) mit Tomaten, Zucchini, Mais, Kichererbsen und Hähnchenbrustfilet - Exotischer Obstsalat (Ananas, Melone, Orange, Apfel, Kiwi)	Bohnenrisotto mit gebratenem Kabeljaufilet, Feldsalat mit Rote Beete
Woche 2	Spiegeleier mit Mangold und Kartoffeln, Mandarinen-Fenchel- Rohkost	Blumenkohlcurry mit Bratwurstbällchen, Kräuterreis, Kopfsalat mit Zitronendressing	Kartoffel-Gemüse (Champignons, Porree, Karotten, Zucchini, Tomaten)-Linsen-Auflauf	Putenrouladen mit Frischkäse-Kräuter-Füllung, fruchtige Soße (Champignons, Aprikose), Vollkorn-Rigatoni - Orangenquark mit Bananen	Tomaten-Fischpfanne mit Hirse - Apfeltiramisu
Woche 3	Hackfleisch-Gemüse (Pastinake, Porree, Tomaten)-Kartoffelpüree- Auflauf	Spätzle-Brokkoli-Auflauf, Waldorfsalat (Knollensellerie, Apfel, Ananas)	Seelachs-Vollkornnudel- Gemüse-Eintopf (Pastinaken, Karotten, Kürbis, Mais) - Grießpudding mit Beerensoße (Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren)	Gebackene Spinatkartoffeln - Birnen-Apfel- Pflaumenkompott mit Honigcreme	Orangen-Karotten-Rohkost - Milchreis mit roten Weintrauben
Woche 4	Kartoffelpizza mit Paprika- Zucchini-Belag	Fruchtig-nussige Pute (Putenbruststreifen mit Porree, Paprika, Karotten, Erdnüssen), Reis	Ofengemüse (Zucchini, Aubergine, Paprika, Tomaten) mit Feta, Vollkornbaguette - Karotten-Apfel-Rohkost	Kartoffel-Gurken-Salat mit Rindswurstchen - Blaubeer-Bananen-Quark- Auflauf	Karotten-Lachs-Lasagne - Rote Grütze (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren)

Kürbisgratin mit Kartoffeln; Bratapfel mit Vanillesoße (Woche 1, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Kürbisgratin

0,8 kg Kürbis geputzt
0,4 l Milch 1,5 % Fett
0,2 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett .i.Tr.
Jodsalz, Pfeffer, Currypulver, Muskatnuss

Kartoffeln

1,2 kg Kartoffeln festkochend geschält

Bratapfel

0,6 kg Äpfel
0,15 kg Rosinen
50 g Mandeln
50 g Honig
20 ml Rapsöl

Vanillesoße

0,5 l Milch 1,5 % Fett
1 Eigelb
15 g Maisstärke
1 Vanilleschote
20 g Zucker

1. Für das Gratin den Kürbis in etwa 3 cm große Würfel schneiden und in einer Auflaufform oder einem GN-Blech nicht höher als 10-12 cm aufschichten. Milch mit den Gewürzen gut mischen und über den Kürbis gießen. Mit geriebenem Käse bestreuen und mit Folie abgedeckt bei 220°C garen. Nach 30 bis 45 Minuten die Folie entfernen (der Kürbis muss dann schon fast weich sein, damit er am Ende der Garzeit musig zerfallen ist). Wenn der Käse zerlaufen und braun ist, kann das Gratin serviert werden.
2. Die Kartoffeln in Stücke schneiden und dämpfen.
3. Für den Bratapfel Rosinen, gehackte Mandeln und Honig mischen und in die entkernten Äpfel füllen. In eine gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech setzen und bei 200°C ca. 20 Minuten backen.
4. Für die Soße das Eigelb mit Stärke und 4 EL Milch gut verrühren. Aufgeschlitzte Vanilleschote und Vanillemark mit dem Zucker zur restlichen Milch geben, aufkochen lassen, Stärke-Ei-Mischung einrühren und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Vanilleschote entfernen und die Soße über die Bratäpfel gießen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
386 kcal	12,5 g	52,7 g	13,6 g	3,27 mg	190 µg	49,1 µg	31,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
328 mg	71,2 mg	2,75 mg	5,92 g

Zucchinischiffchen mit Hackfleischfüllung, Tomatensoße und Reis (Woche 1, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Zucchinischiffchen

1 kg Zucchini geputzt
60 g Zwiebeln geschält
40 ml Rapsöl
0,15 kg Pastinaken geschält
0,5 kg Schweine-Rinder-Hackfleisch frisch*
Jodsalz, Pfeffer, Oregano, Thymian

Tomatensoße

60 g Zwiebeln geschält
20 ml Rapsöl
0,6 kg Tomaten geputzt
Jodsalz, Pfeffer, Oregano, Thymian

Reis

0,5 kg Reis parboiled

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

1. Für die Zucchinischiffchen die Zucchini der Länge nach halbieren, aushöhlen und blanchieren.
Zwiebelwürfel in 30 ml Öl andünsten, dann feine Pastinakenwürfel und Hackfleisch anbraten, mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen und 5-10 Minuten garen. Die Fleisch-Gemüsemasse in die halbierten Zucchini füllen, in eine mit Öl gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech setzen und bei 200°C ca. 30 Minuten garen.
2. Für die Tomatensoße die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, die Tomatenwürfel zufügen, würzen und 10 Minuten köcheln lassen.
3. Den Reis in Salzwasser bissfest garen.

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (378 g) mit **Schweine-Rinder-Hackfleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
384 kcal	14,4 g	47,3 g	15,3 g	2,72 mg	498 µg	34 µg	27,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
62,7 mg	52,6 mg	3,69 mg	3,37 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (378 g) mit **Rinder-Hackfleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
373 kcal	12,9 g	47,3 g	16,1 g	2,7 mg	366 µg	34 µg	27,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
63,1 mg	53,3 mg	4,08 mg	3,37 g

Kartoffeln in Tomatensoße mit hartgekochten Eiern und buntem Salatteller (Chicorée, Radicchio, Feldsalat, Banane) (Woche 1, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Kartoffeln

1,2 kg Kartoffeln festkochend geschält
60 g Zwiebeln geschält
0,375 l Gemüsebrühe

Tomatensoße

0,4 kg Tomatenpüree
Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß
Basilikum, Majoran, Thymian

Eier

10 Eier
Petersilie frisch

Bunter Salatteller

0,25 kg Chicorée geputzt
0,2 kg Radicchio geputzt
0,2 kg Feldsalat geputzt
40 ml Obstessig
30 ml Olivenöl
5 g Senf
Jodsalz, Pfeffer
0,2 kg Banane geschält

Radicchio ist eine aus Italien stammende rot gefärbte Variante des Chicorées und schmeckt wie dieser leicht bitter. Um dies etwas zu mildern, kann man entweder die Blattrippen entfernen oder die Blätter vor dem Verzehr kurz in lauwarmes Wasser legen.

1. Für die Kartoffeln diese in dicke Scheiben schneiden und mit den Zwiebelwürfeln in der Gemüsebrühe garen. Abgießen und das Kochwasser auffangen.
2. Für die Tomatensoße das Kartoffelkochwasser mit Tomatenpüree, den Gewürzen und Kräutern aufkochen lassen. Über die Kartoffeln gießen.
3. Die Eier hart kochen und in Scheiben schneiden oder längs halbieren. Mit der gehackten Petersilie auf den Kartoffeln anrichten.
4. Für den Salat den Chicorée und Radicchio in Streifen schneiden und mit dem Feldsalat vermengen. Essig, Öl, Senf und Salz verrühren und die zerdrückte Banane unterrühren. Das Dressing mit dem Salat vermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (353 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
249 kcal	8,51 g	29,6 g	12,1 g	3,97 mg	264 µg	117 µg	51,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
85,8 mg	67,1 mg	3,73 mg	4,14 g

**Couscous (Hartweizengrieß) mit Tomaten, Zucchini, Mais, Kichererbsen und
Hähnchenbrustfilet;
Exotischer Obstsalat (Ananas, Melone, Apfel, Orange, Kiwi)
(Woche 1, Tag 4)**

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Couscous

0,2 kg Kichererbsen getrocknet
0,5 kg Couscous
0,12 kg Zwiebeln geschält
1 Zehe Knoblauch geschält
40 ml Olivenöl
0,6 kg Hähnchenbrustfilet
0,6 kg Tomaten geputzt
0,6 kg Zucchini geputzt
0,15 kg Mais TK
100 ml Gemüsebrühe
Jodsalz, Pfeffer

Obstsalat

0,15 kg Ananas geputzt
0,15 kg Zuckermelone geputzt
0,1 kg Äpfel geputzt
0,1 kg Orangen geschält
50 g Kiwi geschält
0,15 l Orangensaft

1. Für den Couscous die Kichererbsen min. 8 Stunden einweichen und am Folgetag weich garen.
Den Couscous in 1,5 l Salzwasser aufkochen und ausquellen lassen. Mit einer Gabel auflockern.
Die Zwiebelwürfel und den zerkleinerten Knoblauch in 25 ml Olivenöl andünsten. Das Hähnchenfleisch in Würfel oder Streifen schneiden, hinzufügen und anbraten. In einer Schüssel mit den Tomatenwürfeln, den Zucchini Scheiben, dem Mais und den abgetropften Kichererbsen und dem Couscous vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Die Masse in eine mit 15 ml Olivenöl gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech füllen, mit der Gemüsebrühe angießen und bei 180°C ca. 25 Minuten garen.
2. Für den Obstsalat das Obst in Stücke schneiden und mit Orangensaft vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (474 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
301 kcal	8,99 g	33,4 g	20,3 g	2,57 mg	317 µg	72 µg	44,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
77 mg	75,4 mg	3,04 mg	9,38 g

Bohnenrisotto mit gebratenem Kabeljaufilet, Feldsalat mit Rote Beete und Walnüssen

(Woche 1, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Bohnenrisotto

0,12 kg Zwiebeln geschält
 1 Zehe Knoblauch geschält
 20 ml Olivenöl
 0,5 kg Reis parboiled
 0,12 l Gemüsebrühe
 Bohnenkraut, Zitronenschale
 0,8 kg Bohnen grün geputzt
 Jodsalz, Pfeffer
 0,12 kg Parmesan mind.45 % Fett i.Tr

Kabeljaufilet

0,5 kg Kabeljau frisch oder TK
 20 g Weizenmehl Type 405
 20 ml Rapsöl
 Jodsalz, Pfeffer

Feldsalat mit Rote Beete und Walnüssen

0,25 kg Rote Beete geputzt
 0,25 kg Feldsalat frisch
 40 g Walnüsse
 20 ml Balsamicoessig
 30 ml Walnussöl
 Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Risotto die Zwiebelwürfel und den zerdrückten Knoblauch in Olivenöl andünsten, den Reis zugeben, ebenfalls andünsten. Gemüsebrühe angießen, mit Bohnenkraut und abgeriebener Zitronenschale würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die in Stücke geschnittenen Bohnen zufügen und weitere 20 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit geriebenem Parmesan bestreuen.
2. Die Kabeljaufilets halbieren, mehlieren, in Öl braten und mit Salz und Pfeffer gewürzt zu dem Risotto servieren.
3. Für den Salat die Rote Beete im Ganzen 0,5 bis 1 Stunde in Salzwasser garen. Anschließend schälen, würfeln und mit dem Feldsalat und grob gehackten Walnüssen vermengen. Aus Balsamicoessig und Walnussöl ein Dressing herstellen, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Salat gießen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (372 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
408 kcal	14,4 g	49,6 g	19,1 g	2,55 mg	230 µg	91,5 µg	24,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
247 mg	62,5 mg	3,23 mg	3,83 g

Spiegeleier mit Mangold und Kartoffeln, Mandarinen-Fenchel-Rohkost (Woche 2, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Spiegeleier

10 Eier
20 ml Rapsöl

Mangold

0,12 kg Zwiebeln geschält
0,2 kg Pastinaken geschält
20 ml Rapsöl
0,8 kg Mangold geputzt
100 ml Gemüsebrühe
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
0,15 kg Saure Sahne 10% Fett

Kartoffeln

1,4 kg Kartoffeln festkochend geschält

Mandarinen-Fenchel-Rohkost

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

1. Die Eier einzeln in Öl von beiden Seiten braten.
2. Für das Mangoldgemüse die Zwiebel- und Pastinakenwürfel in Öl andünsten, Mangoldstreifen zufügen, Gemüsebrühe angießen, würzen und ca. 10 Minuten garen.
3. Die Kartoffeln zerkleinern und dämpfen.
4. Für die Rohkost die Mandarinen in Stücke und den Fenchel in Scheiben schneiden. Aus Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer und Honig ein Dressing herstellen und über die Rohkost träufeln, mit Fenchelgrün garnieren und mit gehackten Walnüssen bestreuen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
336 kcal	16,6 g	31,6 g	13,4 g	6,39 mg	325 µg	102 µg	79,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
210 mg	131 mg	5,52 mg	6,61 g

Blumenkohlcurry mit Bratwurstbällchen und Kräuterreis, Kopfsalat mit Zitronendressing (Woche 2, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Blumenkohlcurry

0,12 kg Zwiebeln geschält
15 ml Rapsöl
0,8 kg Blumenkohl geputzt
0,4 l Gemüsebrühe
100 ml Milch 1,5 % Fett
10 g Zucker
50 g Saure Sahne 10 % Fett
Jodsalz, Pfeffer, Currypulver

Bratwurstbällchen

0,5 kg Bratwurst
15 ml Rapsöl

Kräuterreis

0,5 kg Reis parboiled
30 g Petersilie frisch

Kopfsalat mit Zitronendressing

0,4 kg Kopfsalat geputzt
15 ml Zitronensaft
20 ml Rapsöl
10 g Schnittlauch frisch
Jodsalz, Pfeffer

Parboiled Reis enthält im Vergleich zu „normalem“ weißen Reis mehr Vitamine und Mineralstoffe, da er vor dem Schleifen und Polieren mit einem besonderen Dampfdruckverfahren behandelt wird.

1. Für das Curry die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Blumenkohlröschen zufügen, Gemüsebrühe und Milch angießen und aufkochen lassen. Mit Currypulver und Zucker würzen und ca. 15 Minuten garen. Etwa die Hälfte der Blumenkohlröschen aus dem Topf nehmen. Die andere Hälfte des Blumenkohls mit der sauren Sahne und der Soße pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restlichen Blumenkohlröschen unter die Soße rühren.
2. Für die Bällchen die Bratwurstmasse portionsweise herausdrücken und zu Klößchen formen. In Öl braten und zu dem Blumenkohlcurry geben.
3. Den Reis in Salzwasser garen und mit gehackter Petersilie zu dem Blumenkohlcurry reichen.
4. Für den Salat den Kopfsalat in Stücke zupfen. Aus Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermengen. Mit gehacktem Schnittlauch bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (385 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
370 kcal	15,5 g	45,9 g	11 g	1,59 mg	353 µg	55 µg	48,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
73,8 mg	41 mg	2,67 mg	3,98 g

Kartoffel-Gemüse (Champignons, Porree, Karotten, Zucchini, Tomaten)-Linsen-Auflauf (Woche 2, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Auflauf	
0,2 kg	gelbe oder grüne Linsen getrocknet
1 kg	Kartoffeln festkochend geschält
0,12 kg	Zwiebeln geschält
1 Zehe	Knoblauch geschält
40 ml	Rapsöl
0,4 kg	Champignons geputzt
0,5 kg	Porree geputzt
0,4 kg	Karotten geschält
0,25 kg	Zucchini geputzt
	Schnittlauch frisch
2	Eier
0,4 l	Milch 1,5 % Fett
0,18 kg	Tomaten geputzt
0,15 kg	Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett .i.Tr. Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß, Muskatnuss

Getrocknete **Linsen** zählen wie die weiteren reifen, getrockneten Samen von Erbsen, Kichererbsen, Bohnen und Sojabohnen zu den Hülsenfrüchten. Vor dem Garen werden sie meist für mehrere Stunden in Wasser eingelegt. Eine Ausnahme bilden rote Linsen, die aufgrund ihrer kurzen Garzeit nicht eingeweicht werden müssen.

- Für den Auflauf die Linsen mind. 8 Stunden einweichen und am Folgetag weich garen. Kartoffeln garen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebelwürfel und den zerkleinerten Knoblauch in Öl andünsten und das in Scheiben bzw. Ringe geschnittene Gemüse zufügen und ca. 5 Minuten garen. Mit den abgetropften Linsen und Schnittlauchröllchen vermengen. Abwechselnd mit den Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform oder GN-Blech einschichten. Eier und Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Muskatnuss würzen und über den Auflauf gießen. Mit Tomatenscheiben verzieren und bei 200°C ca. 20 Minuten garen. Mit geriebenem Käse bestreuen und weitere 20 Minuten überbacken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (406 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
301 kcal	10,6 g	33,1 g	17,2 g	2,16 mg	316 µg	89,1 µg	35,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
258 mg	78,7 mg	3,77 mg	7,46 g

**Putenrouladen mit Frischkäse-Kräuterfüllung,
fruchtiger Soße (Champignons, Aprikosen) und Vollkornnudeln;
Orangenquark mit Bananen
(Woche 2, Tag 4)**

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Putenrouladen

0,6 kg Putenbrust
0,15 kg Kräuterfrischkäse 30 % Fett i.Tr.
20 ml Rapsöl
100 ml Gemüsebrühe
Jodsalz, Pfeffer, Thymian, Majoran, Oregano

Fruchtige Soße

0,12 kg Zwiebeln geschält
20 ml Rapsöl
0,4 kg Champignons geputzt
0,3 kg Aprikosen geputzt
Ingwerpulver, Pfeffer
25 ml Sojasoße
100 g Saure Sahne 10 % Fett

Vollkornnudeln

0,7 kg Vollkornteigwaren

Orangenquark

0,5 kg Quark 20 % Fett i.Tr.
10 g Zucker
0,15 l Orangensaft
30 g Haselnüsse
0,15 kg Bananen geschält
50 g Orangen geschält

1. Für die Rouladen die Putenbrust in Scheiben schneiden, salzen, pfeffern, mit dem Frischkäse bestreichen und mit den gehackten Kräutern belegen. Aufrollen, mit einer Rouladennadel oder einem Bindfaden fixieren und in Öl anbraten. Die Gemüsebrühe angießen und die Rouladen ca. 15 Minuten garen. Anschließend die Rouladennadel oder den Bindfaden entfernen.
2. Für die Soße die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Champignonscheiben und Aprikosenstücke zufügen. Mit Ingwerpulver, Pfeffer und Sojasauce würzen und ca. 5 Minuten garen. Mit saurer Sahne verfeinern.
3. Die Vollkornnudeln in Salzwasser garen.
4. Für den Quark diesen mit Zucker und Orangensaft glatt rühren. Gehackte Haselnüsse, Bananenscheiben und filetierte Orangen unterheben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (394 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
460 kcal	15 g	49,2 g	30,3 g	1,57 mg	479 µg	49,2 µg	16 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
123 mg	98,5 mg	3,53 mg	9,38 g

Tomaten-Fischpfanne mit Hirse; Apfeltiramisu (Woche 2, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Tomaten-Fischpfanne

60 g Zwiebeln geschält
 1 Zehe Knoblauch geschält
 40 ml Olivenöl
 0,8 kg Tomaten geputzt
 Jodsalz, Pfeffer
 Kräuter der Provence (Majoran, Thymian, Rosmarin, Oregano)
 0,35 kg Lachsfilet frisch oder TK
 0,15 kg Rotbarschfilet frisch oder TK
 15 ml Zitronensaft
 0,2 kg Feta
 Basilikum frisch

Hirse

0,4 kg Hirse

Apfeltiramisu

0,6 kg Äpfel geputzt
 50 ml Apfelsaft
 0,6 kg Joghurt 1,5 % Fett
 10 ml Zitronensaft
 20 g Honig
 0,15 kg Löffelbiskuits
 30 g Mandeln

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

1. Für die Fischpfanne die Zwiebelwürfel und den zerkleinerten Knoblauch in der Hälfte des Olivenöls andünsten. Tomatenwürfel dazugeben und 10-15 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Die mit Zitronensaft beträufelten, mit dem restlichen Olivenöl eingeriebenen und gesalzenen Fischfilets auf die Tomatenmasse legen und 8-10 Minuten garen. Die Fetawürfel über den Fisch geben und ca. 10 Minuten überbacken. Zum Schluss mit frischen Basilikumblättern bestreuen.
2. Hirse in Salzwasser garen und zu der Fischpfanne servieren.
3. Für das Tiramisu die geraspelten Äpfel mit dem Apfelsaft begießen und ziehen lassen. Joghurt mit Zitronensaft und Honig verrühren. In eine Auflaufform abwechselnd Löffelbiskuits, Apfelmasse und Joghurt einschichten. Die letzte Schicht bildet die Apfelmasse, die mit gehobelten Mandeln bestreut wird.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (419 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
469 kcal	15,9 g	57,4 g	22,4 g	3,09 mg	229 µg	54,3 µg	24,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
162 mg	101 mg	4,39 mg	4,76 g

Hackfleisch-Gemüse (Pastinaken, Porree, Tomaten)-Kartoffelpüree-Auflauf (Woche 3, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Auflauf

0,12 kg	Zwiebeln geschält
0,5 kg	Schweine-Rinder-Hackfleisch frisch*
30 ml	Rapsöl
50 g	Tomatenmark
5 g	Senf
	Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß
0,3 kg	Pastinaken geschält
0,4 kg	Porree geputzt
0,4 kg	Tomaten geputzt
1,4 kg	Kartoffeln mehligkochend geschält
0,35 l	Milch 1,5 % Fett
	Jodsalz, Muskatnuss
0,2 kg	Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett .i.Tr.

1. Für den Auflauf die Zwiebelwürfel zusammen mit dem Hackfleisch in der Hälfte des Öls anbraten. Mit Tomatenmark und Gewürzen abschmecken. Geraspelte Pastinaken, Porreeringe und Tomatenscheiben hinzufügen und alles durchgaren. Die gegarten Kartoffeln noch warm stampfen oder durch die Kartoffelpresse drücken, Milch unterrühren und das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Schichtweise Püree und Fleisch in eine mit dem restlichen Öl gefettete Auflaufform oder einen GN-Behälter einfüllen. Geriebenen Käse darüber streuen und bei 180°C ca. 30 Minuten garen.

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (361 g) mit **Schweine-Rinder-Hackfleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
356 kcal	17,1 g	29,6 g	19,8 g	2,09 mg	337 µg	73,5 µg	40,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
274 mg	71 mg	2,7 mg	4,22 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (361 g) mit **Rinder-Hackfleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
346 kcal	15,6 g	29,6 g	20,6 g	2,07 mg	206 µg	73,5 µg	40,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
274 mg	71,7 mg	3,1 mg	4,22 g

Spätzle-Brokkoli-Auflauf Waldorfsalat (Knollensellerie, Apfel, Ananas, Walnüsse) (Woche 3, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Spätzle-Brokkoli-Auflauf

0,7 kg Spätzle
0,8 kg Brokkoli frisch oder TK
0,2 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett .i.Tr.
0,12 kg Zwiebeln geschält
40 ml Rapsöl

Waldorfsalat

0,2 kg Knollensellerie geputzt
0,2 kg Äpfel geputzt
20 ml Zitronensaft
0,125 kg Ananas Konserve abgetropft
30 g Walnüsse
0,2 kg Saure Sahne 10 % Fett
100 g Joghurt 1,5 % Fett
Jodsalz, Pfeffer, Petersilie frisch

1. Für den Auflauf die Spätzle in Salzwasser garen und abtropfen lassen. In einer Schüssel mit den Brokkoliröschen und dem geriebenen Käse vermengen und in eine mit der Hälfte des Öls gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech geben. Bei 180°C ca. 20 Minuten überbacken. Zwiebelringe im restlichen Öl leicht anbräunen und den Auflauf damit bestreuen.
2. Für den Waldorfsalat den geraspelten Sellerie mit den geraspelten Äpfeln vermengen und mit Zitronensaft beträufeln. Ananasstücke und gehackte Walnüsse unterheben, mit saurer Sahne und Joghurt vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Petersilie dekorieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (346 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
408 kcal	17 g	45,7 g	17,1 g	2,53 mg	196 µg	61,8 µg	67,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
278 mg	55,1 mg	2,22 mg	5,99 g

**Seelachs-Vollkornnudel-Gemüse-Eintopf (Pastinaken, Karotten, Kürbis, Mais);
Grießpudding mit Beerensoße (Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren)
(Woche 3, Tag 3)**

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

**Seelachs-Vollkornnudel-
Gemüse-Eintopf**

60 g Zwiebeln geschält
30 ml Rapsöl
0,3 kg Pastinaken geschält
0,3 kg Karotten geschält
0,3 kg Kürbis geputzt
0,6 kg Vollkornteigwaren
0,5 kg Seelachsfilet frisch oder TK
0,2 kg Mais TK
10 g Gekörnte Brühe
Jodsalz, Pfeffer, Petersilie frisch

Grießpudding

0,5 l Milch 1,5 % Fett
60 g Weizengrieß
50 g Zucker

Beerensoße

100 g Erdbeeren frisch oder TK
100 g Brombeeren frisch oder TK
100 g Himbeeren frisch oder TK
10 g Zucker
50 ml Orangensaft

1. Für den Eintopf die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, die in Scheiben geschnittenen Pastinaken und Karotten sowie die Kürbiswürfel hinzufügen und andünsten. Mit 2 l Wasser und gekörnter Brühe auffüllen, die Vollkornnudeln zufügen und ca. 10 Minuten garen. Den in Würfel geschnittenen Seelachs und den Mais dazugeben und weitere 10 Minuten dünsten. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.
2. Für den Grießbrei die Milch zum Sieden bringen, Grieß und Zucker langsam mit einem Schneebesen einrühren. Bei niedriger Temperatur unter Rühren so lange weitergaren, bis der Grieß vollkommen aufgequollen ist. In Dessertschälchen verteilen.
3. Für die Soße die Beeren mit Zucker und Orangensaft pürieren und über den Grießpudding gießen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (379 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
377 kcal	6,88 g	57,8 g	19,6 g	2,13 mg	459 µg	61,1 µg	23,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
124 mg	99,1 mg	2,71 mg	10,6 g

Gebackene Spinatkartoffeln; Birnen-Apfel-Pflaumenkompott mit Honigcreme (Woche 3, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Spinatkartoffeln

1,4 kg Kartoffeln festkochend geschält
70 ml Rapsöl
0,12 kg Zwiebeln geschält
1 Zehe Knoblauch geschält
0,8 kg Spinat frisch oder TK
0,15 kg Saure Sahne 10 % Fett
0,2 kg Feta

Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Birnen-Apfel-Kompott

0,25 kg Birnen geschält
0,25 kg Äpfel geschält
100 g Pflaumen getrocknet
0,2 l Apfelsaft
0,2 kg Joghurt 1,5 % Fett
15 g Honig
Zimt

- Für die Spinatkartoffeln die Kartoffeln als Pellkartoffeln garen, pellen, längs halbieren und mit der Schnittseite nach oben auf ein mit 20 ml Öl gefettetes GN-Blech legen. Das restliche Öl erhitzen, Zwiebelwürfel und gehackten Knoblauch darin andünsten. Den zerkleinerten Spinat hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und ca. 10 Minuten dünsten. Saure Sahne und zerbröselten Feta dazugeben und auf den halbierten Kartoffeln verteilen. Bei 200°C ca. 10-15 Minuten überbacken.
- Für das Kompott die in Stücke geschnittenen Birnen und Äpfel mit den halbierten Pflaumen in Apfelsaft weich dünsten. Für die Honigcreme den Joghurt mit dem Honig verrühren und mit dem Kompott 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)
328 kcal	15,4 g	35,6 g	10,2 g	3,55 mg	185 µg	88 µg	43,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
221 mg	92,3 mg	4,34 mg	5,59 g

Orangen-Karotten-Rohkost; Milchreis mit roten Weintrauben (Woche 3, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Orangen-Karotten-Rohkost

0,4 kg Orangen geschält
0,2 kg Karotten geschält
20 ml Rapsöl
100 ml Apfelsaft
15 ml Zitronensaft

Milchreis

1,5 l Milch 1,5 % Fett
0,35 kg Rundkornreis
0,5 kg rote Weintrauben geputzt
50 g Zucker
Zimt, Jodsalz

1. Für die Rohkost die Orangen filetieren und mit geraspelten Karotten, Zitronensaft, Apfelsaft und Öl vermengen.
2. Für den Milchreis die Milch mit einer Prise Salz zum Kochen bringen. Den Reis hinein streuen. Bei schwacher Hitze zugedeckt 20 Minuten quellen lassen, dann die halbierten und ggf. entkernten Weintrauben unterheben. Den Reis vor dem Servieren mit Zucker und Zimt bestreuen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
300 kcal	5,1 g	53 g	8,71 g	1,06 mg	193 µg	48,6 µg	24,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
213 mg	57,7 mg	808 µg	2,97 g

Kartoffelpizza mit Paprika-Zucchini-Belag (Woche 4, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Kartoffelpizza

- 1,5 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 5 Eier
- 0,2 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett .i.Tr.
Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß
- 20 ml Rapsöl
Basilikum, Oregano, Majoran
- 0,75 kg Tomaten geputzt
- 0,75 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,35 kg Zucchini geputzt

1. Für die Pizza die Kartoffeln grob reiben und mit Eiern, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und der Hälfte des geriebenen Käses vermengen. In eine mit Öl gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech geben und bei 220°C ca. 30 Minuten backen.
Anschließend den Boden mit den Kräutern würzen, die Tomatenwürfel, Paprikastreifen und halbierten Zuchinischeiben darauf verteilen, mit dem restlichen geriebenen Käse bestreuen und weitere 20 Minuten backen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
268 kcal	10,5 g	28,4 g	13,6 g	4,1 mg	268 µg	85,6 µg	112 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
218 mg	64,5 mg	2,75 mg	4,98 g

Fruchtig-nussige Pute (Putenbruststreifen mit Porree, Paprika, Karotten, Erdnüssen) mit Reis (Woche 4, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Fruchtig-nussige Pute

0,6 kg Putenbrust
20 ml Rapsöl
1 Zehe Knoblauch geschält
1 cm Ingwerknolle
0,6 kg Porree geputzt
0,45 kg Paprikaschoten geputzt
0,25 kg Karotten geschält
Jodsalz, Pfeffer
0,25 l Gemüsebrühe
70 g Erdnüsse
0,2 kg Saure Sahne 10 % Fett
Currypulver

Reis

0,5 kg Reis parboiled

1. Für die Pute das Fleisch in Streifen schneiden, in Öl anbraten, Knoblauchwürfel, gehackten Ingwer, Porreeringe, Paprikawürfel und Karottenscheiben zufügen, anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, die Hälfte der Erdnüsse zugeben und das Ragout 15 Minuten garen. Die restlichen Erdnüsse mit der Sahne fein pürieren und unter das Ragout rühren. Mit Currypulver abschmecken.
2. Den Reis in Salzwasser garen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
387 kcal	13 g	47,5 g	19,2 g	3,23 mg	303 µg	83,3 µg	56,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
97,1 mg	54,1 mg	2,92 mg	4,72 g

Ofengemüse (Zucchini, Auberginen, Paprika, Tomaten) mit Feta und Vollkornbaguette, Karotten-Apfel-Rohkost (Woche 4, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Ofengemüse

0,6 kg Zucchini geputzt
 0,5 kg Auberginen geputzt
 0,6 kg Paprikaschoten geputzt
 0,6 kg Cocktailtomaten geputzt
 60 ml Olivenöl
 0,25 kg Feta
 Kräuter der Provence (Majoran, Thymian, Rosmarin, Basilikum)
 Jodsalz, Pfeffer

Vollkornbaguette

0,6 kg Weizenvollkornbaguette

Karotten-Apfel-Rohkost

0,2 kg Karotten geschält
 0,2 kg Äpfel geputzt
 0,15 g Joghurt 1,5 % Fett
 15 ml Zitronensaft
 Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Ofengemüse die Zucchini- und Auberginenscheiben, die Paprikastreifen und halbierten Cocktailtomaten mit Olivenöl vermengen und auf einem Back- oder GN-Blech verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Feta zerbröseln und mit den Kräutern über dem Gemüse verteilen. Bei 220 °C ca. 15 Minuten garen.
2. Das Vollkornbaguette in Scheiben geschnitten zu dem Ofengemüse reichen.
3. Für die Rohkost geraspelte Karotten und Äpfel mit Joghurt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (379 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
320 kcal	13,4 g	36,1 g	12,5 g	4,08 mg	366 µg	80,4 µg	82 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
143 mg	76,2 mg	2,75 mg	9,14 g

Kartoffel-Gurkensalat mit Rindswürstchen; Blaubeer-Bananen-Quark-Auflauf (Woche 4, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Kartoffel-Gurken-Salat

1,5 kg Kartoffeln festkochend geschält
0,5 kg Gurken geschält
60 g Zwiebeln geschält
50 ml Kräuternessig
30 ml Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer, Dill

Rindswürstchen

0,6 kg Rindswürstchen

Blaubeer-Bananen-Quark- Auflauf

0,3 kg Heidelbeeren frisch oder TK
10 ml Rapsöl
100 g Bananen geschält
40 g Zucker
0,25 kg Magerquark
2 Eier
10 g Weizengrieß
50 g Mandeln

1. Für den Salat die gegarten Kartoffeln in Scheiben schneiden, mit der gehobelten Gurke und feinen Zwiebelwürfeln vermengen. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Dill eine Marinade herstellen und den Salat damit vermengen.
2. Die Würstchen erwärmen und evtl. halbiert zu dem Salat reichen.
3. Für den Auflauf die Heidelbeeren in einen mit Öl gefetteten GN-Behälter oder eine Auflaufform füllen und mit Bananenscheiben bedecken. Etwas Zucker darüber streuen und den restlichen Zucker mit Quark, Eigelben und Grieß verrühren. Eischnee unterheben und die Masse auf das Obst streichen. Mit Mandelblättern garnieren und im Backofen bei 180 Grad etwa 25 Minuten backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (345 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
357 kcal	16,3 g	33,7 g	17,4 g	3,15 mg	229 µg	38,9 µg	43,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
70,6 mg	66,7 mg	3,08 mg	4,72 g

Karotten-Lachs-Lasagne; Rote Grütze (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren) (Woche 4, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Karotten-Lachs-Lasagne

0,8 kg Karotten geschält
50 ml Rapsöl
0,5 kg Lachsfilet TK oder frisch
30 g Weizenmehl Type 405
0,5 l Milch 1,5 % Fett
0,3 l Gemüsebrühe
0,6 kg Lasagneplatten
Jodsalz, Pfeffer
0,2 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett .i.T

Rote Grütze

0,2 l Kirschsafte (Süßkirsche)
20 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

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

- Für die Lasagne die geraspelten Karotten in 10 ml Öl ca. 10 Minuten dünsten. 30 ml Öl erhitzen, das Mehl darin anschwitzen und mit Milch und Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 5 -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 die in dünne Tranchen geschnittenen Lachsfilets schichten. Die obere Schicht sollte mit der Soße abgeschlossen werden. Bei 200°C ca. 25 Minuten garen. Den geriebenen Käse über die Lasagne streuen und weitere 10 Minuten garen.
- Für die Rote Grütze 4 El Kirschsafte mit Zucker und Stärke anrühren. Den restlichen Saft zum Kochen bringen, die Stärke einrühren und einmal aufkochen lassen. Die Beeren unterrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (409 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
418 kcal	13,8 g	49,2 g	23,2 g	1,88 mg	194 µg	48,2 µg	14,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
277 mg	66,6 mg	1,59 mg	5,95 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	7665	7187	30091	261	847	337	58	6	1383	889	3563	1483	62	118
1. Woche	5	Tage	1981	1727	7230	59	213	80	15	2	364	179	800	329	17	27
Kürbisgratin mit Kartoffeln; Bratapfel mit Vanillesoße	1		404	386	1614	13	53	14	3		49	32	328	71	3	6
Zucchinischiffchen mit Hackfleischfüllung, Tomatensoße	1		378	384	1607	14	47	15	3	1	34	27	63	53	4	3
Kartoffeln in Tomatensoße, hartgekochten Eiern, bunter Salat	1		353	249	1041	9	30	12	4		117	51	86	67	4	4
Couscous, Gemüse, Kichererbsen, Hähnchenfleisch; Obstsalat	1		474	301	1260	9	33	20	3		72	45	77	75	3	9
Bohnenrisotto mit Kabeljaufilet, Feldsalat mit Rote Beete	1		372	408	1708	14	50	19	3		92	24	247	63	3	4
2. Woche	5	Tage	2013	1942	8131	74	218	95	15	2	350	204	846	451	20	32
Spiegeleier, Mangold, Kartoffeln, Mandarinen-Fenchel-Rohkost	1		410	336	1406	17	32	13	6		102	80	210	131	6	7
Blumenkohlcurry mit Bratwurstbällchen und Kräuterreis, Kopfsalat	1		385	377	1576	16	47	12	2		56	48	92	43	3	4
Kartoffel-Gemüse-Linsen-Auflauf	1		406	301	1261	11	33	17	2		89	35	258	79	4	8
Putenrouladen, fruchtige Soße, Vollkornnudeln, Orangenquark	1		394	460	1925	15	49	30	2	1	49	16	123	99	4	9
Tomaten-Fischpfanne mit Hirse; Apfeltiramisu	1		419	469	1963	16	57	23	3		54	25	162	101	4	5
3. Woche	5	Tage	1776	1769	7405	62	222	75	11	1	333	199	1110	375	13	29
Hackfleisch-Gemüse-Kartoffelpüree-Auflauf	1		361	356	1490	17	30	20	2		74	41	274	71	3	4
Spätzle-Brokkoli-Auflauf mit Waldorfsala	1		346	408	1707	17	46	17	3		62	68	278	55	2	6
Fisch-Vollkornnudel-Gemüse-Eintopf; Grießpudding mit Beerensoße	1		379	377	1579	7	58	20	2	1	61	23	124	99	3	11
gebackene Spinatkartoffeln; Birnen-Apfel-Pflaumenkompott	1		377	328	1373	15	36	10	4		88	44	221	92	4	6
Orangen-Möhren-Rohkost; Milchreis mit Weintrauben	1		314	300	1255	5	53	9	1		49	24	213	58	1	3
4. Woche	5	Tage	1896	1750	7326	67	195	86	16	1	336	308	807	328	13	30
Kartoffelpizza mit Paprika und Zucchini	1		386	268	1123	11	29	14	4		86	112	218	65	3	5
fruchtig-nussige Pute mit Reis	1		377	387	1619	13	48	19	3		83	57	97	54	3	5
Ofengemüse mit Feta, Vollkornbaguette; Karotten-Apfel-Rohkost	1		379	320	1338	13	36	13	4		80	82	143	76	3	9
Kartoffel-Gurkensalat, Rindswürstchen; Blaubeeren-Quark-Auflauf	1		345	358	1497	16	34	17	3		39	43	71	67	3	5
Möhren-Lachs-Lasagne, Rote Grütze	1		409	418	1749	14	49	23	2		48	14	277	67	2	6