

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan Nr.5 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 |
| Spinat-Champignon-Pizza, Tomatensalat..... | 3 |
| Spargelsuppe mit Kartoffel-Käse-Klößchen, Mehrkornbrötchen; Birne | 4 |
| Weißer Bohnen in Tomatensoße mit Reis, Gemischter Salat (Blattsalat, Gurke, Paprika, Oliven) mit Feta | 5 |
| Chicorée-Hack-Lasagne | 6 |
| Fischragout (Seelachs, Kabeljau, Erbsen, Karotten, Spargel) mit Bandnudeln; Milchreis mit Rhabarberkompott | 7 |
| Wokgemüse (Paprika, Brokkoli, Zuckerschote, Mungobohnensprossen, Karotte) mit Hähnchenbruststreifen und Basmatireis..... | 8 |
| Vollkornspaghetti mit Tomatensoße und Parmesan, Radieschensalat | 9 |
| Geflügelwürstchen, Spitzkohl und Kartoffelpüree, Bunter Möhrensalat (Mais, Paprika) | 10 |
| Mangold-Kartoffel-Gratin; Erdbeeren mit Vanillejoghurt | 11 |
| Lachs aus dem Ofen, Brokkoli, Kräutersoße und Kartoffeln; Schokopudding mit Himbeeren | 12 |
| Penne mit grünem Spargel-und Champignons; Nusspudding mit Krokant | 13 |
| Spinat-Graupen-Risotto; Bananenquark..... | 14 |
| Rotbarsch auf Mangoldgemüse, Kartoffeln, Gurkensalat..... | 15 |
| Frikadellen (Rinderhack, Paprika, Sonnenblumenkerne) mit Couscous, Blattsalate mit Avocado und Tomaten..... | 16 |
| Gekochtes Rindfleisch, Blumenkohl, Kartoffeln und Bärlauchsoße, Apfel-Joghurt- Shake..... | 17 |
| Eier in grüner Soße, Kartoffeln, Chinakohlsalat..... | 18 |
| Chili con Carne (Hackfleisch, Kidneybohnen, Paprika, Mais, Tomaten) mit Naturreis und Käse | 19 |
| Reibekuchen mit Apfelmus, Kohlrabi-Radieschen-Gurkenrohkost mit Dip | 20 |
| Spargel-Kartoffelsalat mit Schollenfilet; Erdbeer-Grießflammerie..... | 21 |
| Hähnchenbrustfilet im Cornflakesmantel, Pommes und Paprikagemüse; Heidelbeerjoghurt..... | 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 | Spinat-Champignonpizza, Tomatensalat | Spargelsuppe mit Kartoffel- Käseklößchen, Mehrkornbrötchen | Weißer Bohnen in Tomatensoße mit Reis, gemischter Salat (Blattsalat, Gurke, Paprika, Oliven) mit Feta | Chicorée-Hack-Lasagne | Fischragout (Seelachs, Kabeljau) mit Erbsen, Karotten und Spargel, Bandnudeln - Milchreis mit Rhabarberkompott |
| Woche 2 | Wokgemüse (Paprika, Brokkoli, Zuckerschote, Mungobohnensprossen, Karotte) mit Hähnchenbruststreifen und Reis | Vollkornspaghetti mit Tomatensoße und Parmesan, Radieschensalat | Geflügelwürstchen, Spitzkohl und Kartoffelpüree, bunter Möhrensalat (Mais, Paprika) | Mangold-Kartoffel-Gratin - Erdbeeren mit Vanillejoghurt | Lachs aus dem Ofen, Brokkoli und Kartoffeln - Schokopudding mit Himbeeren |
| Woche 3 | Penne mit grünem Spargel und Champignons - Nusspudding mit Krokant | Spinat-Graupen-Risotto, - Bananenquark | Rotbarsch auf Mangoldgemüse, Kartoffeln, Gurkensalat | Paprika-Frikadellen, Couscous und Blattsalate mit Avocado und Tomaten | Gekochtes Rindfleisch, Blumenkohl, Kartoffeln und Bärlauchsoße Apfel-Joghurt-Shake |
| Woche 4 | Eier in grüner Soße, Kartoffeln, Chinakohlsalat | Chili con carne (Hackfleisch, Kidneybohnen, Paprika, Mais, Tomate) mit Naturreis und Käse | Reibekuchen mit Apfelmus, Kohlrabi-Radieschen- Gurken-Rohkost mit Dip | Spargel-Kartoffelsalat mit gebratenem Schollenfilet - Erdbeer-Grießflammerie | Hähnchenbrustfilet im Cornflakesmantel, Pommes und Paprikagemüse - Heidelbeerjoghurt |

Spinat-Champignon-Pizza, Tomatensalat (Woche 1, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Pizzateig

0,5 kg Weizenvollkornmehl
1 Würfel Hefe
0,3 l Wasser.
Jodsalz

Belag

0,18 kg Zwiebeln geschält
1 Knoblauchzehe
40 ml Rapsöl
0,4 kg Tomaten geputzt
Oregano, Basilikum
0,8 kg Blattspinat
0,45 kg Champignons geputzt
0,2 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett i.Tr.
Jodsalz, Pfeffer

Tomatensalat

0,7 kg Tomaten geputzt
50 g Gemüsezwiebeln geschält
20 ml Essig
20 ml Rapsöl
15 g Petersilie frisch
Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Pizza das Vollkornmehl in eine Schüssel sieben und mit Salz vermischen. Die Hefe in lauwarmen 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.
Blattspinat im restlichen Öl andünsten, würzen, Champignons in feinen Scheiben unter den Spinat rühren und auf dem Pizzaboden verteilen.
Mit geriebenem Käse bestreuen und die Pizza bei 200°C etwa 20 Minuten backen.
3. Für den Salat die Tomaten in Scheiben oder Würfel schneiden und die Zwiebel fein hacken. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie ein Dressing herstellen und über den Salat geben.

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

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 342 kcal | 13,3 g | 36,1 g | 18,1 g | 4,16 mg | 512 µg | 321 µg | 57,8 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 313 mg | 150 mg | 6,1 mg | 10,4 g |

Spargelsuppe mit Kartoffel-Käse-Klößchen, Mehrkornbrötchen; Birne (Woche 1, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Spargelsuppe

1 kg Spargel geputzt*
0,1 kg Zwiebeln geschält
25 ml Rapsöl
1,5 l Gemüsebrühe
0,15 l Sahne 30 % Fett
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Kartoffel-Käse-Klößchen

0,3 kg Kartoffeln geschält gegart
30 g Weizen Mehl Type 1050
1 Ei
0,1 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett i.Tr.
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

0,6 kg Mehrkornbrötchen

Stückobst

0,6 kg Birnen geputzt

1. Für die Spargelsuppe die Spargelköpfe abschneiden (zur späteren Verwendung beiseitelegen) und die Spargelstangen in ca. 2 cm breite Stücke schneiden.
Die Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen, mit der Gemüsebrühe aufgießen, die Spargelstücke zugeben und ca. 10 Minuten in der Brühe garen. Anschließend die Suppe pürieren. Während des Pürierens die Sahne einfließen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
2. Für die Kartoffel-Käse-Klößchen die gegarten Kartoffeln heiß pressen, mit Mehl, Eiern und Käse vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Aus dem Kartoffelteig etwa walnussgroße Klößchen formen und zusammen mit den Spargelspitzen in heißem Wasser gar ziehen lassen.
3. Die Klößchen und die Spargelspitzen vor dem Servieren zu der Suppe geben und Mehrkornbrötchen dazu reichen.
4. Die Birnen entkernen und vierteln.

* Alternativ zu Spargel kann auch die gleiche Menge Brokkoli (frisch oder TK) oder Blumenkohl (frisch oder TK) verwendet werden. Die Nährstoffoptimierung bleibt durch diese Abwandlung erhalten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (447 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 350 kcal | 12 g | 47,8 g | 12,5 g | 3,51 mg | 286 µg | 100 µg | 23,9 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 156 mg | 66,3 mg | 2,37 mg | 7,59 g |

Weiße Bohnen in Tomatensoße mit Reis, Gemischter Salat (Blattsalat, Gurke, Paprika, Oliven) mit Feta (Woche 1, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Weiße Bohnen in Tomatensoße

0,32 kg Weiße Bohnen getrocknet
 30 g Zwiebeln geschält
 1 Knoblauchzehe
 30 ml Rapsöl
 0,5 l Gemüsebrühe
 Oregano, Majoran, Thymian frisch oder TK
 0,8 kg Tomate geputzt
 Jodsalz, Pfeffer

Reis

0,45 kg Reis parboiled

Salat

0,4 kg Blattsalate geputzt
 0,15 kg Gurken geputzt
 0,15 kg Paprikaschoten geputzt
 5 g Senf
 30 ml Rapsöl
 25 ml Kräuteressig
 Jodsalz, Pfeffer
 Basilikum, Schnittlauch frisch oder TK
 50 g Oliven schwarz
 0,15 kg Feta

1. Die weißen Bohnen mindestens 8 Stunden in Wasser einweichen. Zwiebelwürfel und zerkleinerten Knoblauch in Öl andünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen, abgeschüttete Bohnen und Kräuter hinzugeben und ca. 2 Stunden köcheln lassen. Nach etwa 1,5 Stunden der Kochzeit die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, in Würfel schneiden und zu den Bohnen geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Reis in Salzwasser garen.
3. Für den Salatteller den Blattsalat zupfen, Gurken in Scheiben oder Würfel und Paprika in Würfel schneiden. Aus Senf, Öl, Kräuteressig, Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern ein Dressing herstellen und mit dem Salat vermischen. Oliven und Fetawürfel über den Salat geben.

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

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|---------|---------------------------|
| 382 kcal | 11,8 g | 50,7 g | 17 g | 2,97 mg | 309 µg | 72,7 µg | 39,9 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 124 mg | 95,1 mg | 4,41 mg | 13,7 g |

Chicorée-Hack-Lasagne (Woche 1, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Chicorée-Hack-Lasagne

0,8 kg Chicorée geputzt**
 0,5 kg Schweine-Rinder-Hackfleisch frisch*
 30 ml Rapsöl
 0,2 kg Zwiebeln geschält
 1 Knoblauchzehe
 0,5 kg Tomaten geputzt
 0,7 kg Lasagneplatten
 0,2 kg Schmand 20 % Fett
 Jodsalz, Pfeffer
 0,2 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett .i.Tr.

1. Für die Lasagne den Chicorée in Salzwasser für 5 Minuten kurz blanchieren, herausnehmen und gut abtropfen lassen. Dann das Hackfleisch in 20 ml Öl krümelig anbraten, die klein geschnittenen Zwiebeln, den Knoblauch und die Tomaten zufügen, würzen und alles kurz köcheln lassen. In einer mit 10 ml Öl gefetteten Auflaufform Chicorée, Hackfleischmasse, Lasagneplatten und Schmand abwechselnd schichten. Auf die oberste Schmandschicht geriebenen Käse streuen. Die Lasagne in den auf 200 °C vorgeheizten Ofen stellen und 20 bis 30 Minuten backen.

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

**Alternativ zu Chicorée kann auch die gleiche Menge Weiß-, Spitz- oder Chinakohl verwendet werden. Die Nährstoffoptimierung bleibt durch diese Abwandlung erhalten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (369 g) mit Schweine-Rinderhackfleisch:

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|---------|---------------------------|
| 447 kcal | 20,5 g | 41,9 g | 23 g | 1,66 mg | 232 µg | 59,6 µg | 14,7 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 230 g | 61,6 mg | 2,2 mg | 4,81 g |

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

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|---------|---------------------------|
| 440 kcal | 19,4 g | 41,9 g | 23,5 g | 1,64 mg | 144 µg | 59,6 µg | 14,7 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 230 g | 62 mg | 2,46 mg | 4,81 g |

Fischragout (Seelachs, Kabeljau, Erbsen, Karotten, Spargel) mit Bandnudeln; Milchreis mit Rhabarberkompott

(Woche 1, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Fischragout

100 g Zwiebeln geschält
30 ml Rapsöl
20 g Weizenmehl Type 1050
0,5 l Gemüsebrühe
0,4 kg Karotten geschält
0,3 kg Erbsen TK
0,4 kg Spargel geputzt
0,25 kg Seelachsfilet frisch oder TK
0,25 kg Kabeljaufilet frisch oder TK
20 ml Zitronensaft
0,2 l Sahne 30 % Fett
Jodsalz, Pfeffer, Petersilie frisch

Bandnudeln

0,6 kg Teigwaren

Milchreis

0,8 l Milch 1,5 % Fett
0,24 kg Reis
35 g Zucker

Rhabarberkompott

0,35 kg Rhabarber geputzt*
25 g Zucker

1. Für das Fischragout die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, mit Mehl bestäuben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Karottenscheiben, Spargelstücke und Erbsen dazugeben und ca. 10 Minuten dünsten.
2. Das Fischfilet in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und zu dem Gemüse geben. Zugedeckt dünsten lassen, bis der Fisch gar ist. Mit Sahne, Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie abschmecken.
3. Bandnudeln in Salzwasser garen und mit dem Fischragout servieren.
4. Für den Milchreis die Milch aufkochen lassen, Reis und Zucker einstreuen und etwa 30 Minuten garen.
5. Für das Kompott den Rhabarber in Stücke schneiden und in wenig Wasser weich dünsten. Mit Zucker süßen und zu dem Milchreis reichen.

*Alternativ zu Rhabarber kann auch die gleiche Menge Äpfel oder Pflaumen verwendet werden. Die Nährstoffoptimierung bleibt durch diese Abwandlung erhalten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (468 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|---------|---------------------------|
| 488 kcal | 12,6 g | 70 g | 22,3 g | 2,28 mg | 256 µg | 66,2 µg | 13,7 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 179 mg | 84 mg | 1,64 mg | 6,44 g |

Wokgemüse (Paprika, Brokkoli, Zuckerschote, Mungobohnensprossen, Karotte) mit Hähnchenbruststreifen und Basmatireis

(Woche 2, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Wokgemüse

0,6 kg Hähnchenbrustfilet frisch
 60 ml Rapsöl
 0,3 kg Paprikaschoten geputzt
 0,3 kg Brokkoli geputzt
 0,2 kg Zuckerschoten geputzt
 0,15 kg Karotte geschält
 0,2 l Gemüsebrühe
 15 ml Sojasoße
 60 g Mungobohnensprossen
 Jodsalz, Pfeffer, Koriander

Reis

0,5 kg Basmatireis

1. Für das Wokgemüse das Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden, im Wok das Öl heiß werden lassen und die Hähnchenstreifen anbraten. Paprikastücke, Brokkoliröschen, Zuckerschoten und Möhrenstücke hinzufügen und einige Minuten unter Rühren dünsten. Mit Gemüsebrühe und Sojasoße ablöschen und weitere 5 Minuten dünsten. Mungobohnensprossen hinzufügen und 2-3 Minuten mitgaren, mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken.
2. Den Reis in Salzwasser garen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (321 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|-------|---------------|--------|------------------------|----------------------|---------|---------------------------|
| 348 kcal | 7,2 g | 49,5 g | 20,3 g | 2,6 mg | 182 µg | 42,5 µg | 56,3 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 80,4 mg | 60,8 mg | 2,04 mg | 5,13 g |

Vollkornspaghetti mit Tomatensoße und Parmesan, Radieschensalat (Woche 2, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Vollkornspaghetti

0,7 kg Vollkorn-Spaghetti

Tomatensoße

0,7 kg Schältomaten

50 g Zwiebeln geschält

60 ml Olivenöl

10 g Zucker

Jodsalz, Pfeffer

0,12 kg Parmesan mind.30 % Fett i.Tr.

Oregano, Basilikum

Radieschensalat

0,6 kg Radieschen geputzt*

25 ml Rapsöl

25 ml Kräuteressig

Jodsalz, Pfeffer

50 g Kresse frisch

1. Spaghetti in Salzwasser garen.
2. Für die Tomatensoße die feingehackten Zwiebeln in Olivenöl dünsten, Schältomaten hinzufügen, mit Zucker, Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken und pürieren. Parmesan reiben und über die Spaghetti mit der Soße streuen.
3. Für den Salat die Radieschen vierteln. Mit einem Dressing aus Öl, Kräuteressig, Salz und Pfeffer vermengen und mit Kresse bestreuen.

*Alternativ zu Radieschen kann auch die gleiche Menge Karotten verwendet werden. Die Nährstoffoptimierung bleibt durch diese Abwandlung erhalten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (305 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|---------|---------------------------|
| 352 kcal | 13,5 g | 42,6 g | 14,5 g | 2,14 mg | 427 µg | 43,3 µg | 31,4 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 214 mg | 86,7 mg | 2,77 mg | 9,11 g |

Geflügelwürstchen, Spitzkohl und Kartoffelpüree, Bunter Möhrensalat (Mais, Paprika)

(Woche 2, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Geflügelwürstchen

0,6 kg Kleine Geflügelwürstchen (~30 Stück)
30 ml Rapsöl

Spitzkohl

0,15 kg Zwiebeln geschält
30 ml Rapsöl
1 kg Spitzkohl geputzt
0,2 l Gemüsebrühe
0,25 l Saure Sahne 10 % Fett
10 g Senf
Jodsalz, Pfeffer

Kartoffelpüree

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

Möhrensalat

0,5 kg Karotten geschält
0,1 kg Zuckermais Konserve abgetropft
0,2 kg Paprikaschoten geputzt
20 ml Obstessig
20 ml Rapsöl
10 g Senf
Jodsalz, Pfeffer

1. Die Geflügelwürstchen in heißem Öl braten.
2. Für das Spitzkohlgemüse die Zwiebeln würfeln und in Öl andünsten. Den Spitzkohl in Streifen schneiden, zu den Zwiebeln hinzufügen, mit Brühe ablöschen und ca. 10 Minuten garen. Saure Sahne unterrühren und mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Für das Kartoffelpüree die gegarten Kartoffeln noch heiß mit einer Kartoffelpresse oder einem Kartoffelstampfer zerkleinern und mit Milch, Salz und Muskatnuss zu einem cremigen Püree verarbeiten.
4. Für den Möhrensalat die Karotten fein raspeln, Maiskörner und gewürfelte Paprika untermengen und mit einem Dressing aus Obstessig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer mischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (470 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|---------|---------------------------|
| 344 kcal | 14,9 g | 34,1 g | 17,1 g | 4,47 mg | 288 µg | 57,1 µg | 75,1 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 155 mg | 73,4 mg | 2,42 mg | 7,1 g |

Mangold-Kartoffel-Gratin; Erdbeeren mit Vanillejoghurt (Woche 2, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Mangold-Kartoffel-Gratin

| | |
|--------|---|
| 1,4 kg | Kartoffeln festkochend geschält |
| 0,2 kg | Zwiebeln geschält |
| 30 ml | Rapsöl |
| 50 g | Weizenmehl Type 1050 |
| 1 l | Milch 1,5 % Fett |
| 1 kg | Mangold geputzt* |
| 0,2 kg | Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett i.Tr. Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss |

Erdbeeren mit Vanillejoghurt

| | |
|--------|---------------------|
| 0,8 kg | Erdbeeren geputzt** |
| 0,5 kg | Joghurt 1,5 % Fett |
| 40 g | Vanillezucker |

1. Kartoffeln garen und in Scheiben schneiden.
Zwiebeln fein hacken, in 20 ml Öl andünsten, mit Mehl bestäuben und unter Rühren kurz anschwitzen. Die Milch in kleineren Mengen dazu gießen und die Flüssigkeit glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Soße bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.
Mangold in feine Streifen schneiden und diese 3-4 Minuten blanchieren. Das Wasser abgießen, kalt abschrecken und den Mangold abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Ofen auf 200°C vorheizen. Kartoffeln und Mangold abwechselnd in eine mit 10 ml Öl gefettete Auflaufform oder einem gefetteten GN-Blech schichten. Zwischen den Lagen immer wieder die Kartoffeln mit Soße begießen. Zuletzt den geriebenen Käse darüber streuen und im Ofen etwa 40 Minuten gratinieren.
2. Für den Nachtisch die Erdbeeren schneiden, mit 10 g Vanillezucker vermischen und ziehen lassen. Joghurt mit 30 g Vanillezucker verrühren und über die Erdbeeren geben.

*Alternativ zu Mangold kann auch die gleiche Menge Blattspinat (frisch oder TK) verwendet werden: Die Nährstoffoptimierung bleibt durch diese Abwandlung erhalten.

** Alternativ zu frischen Erdbeeren kann auch die gleiche Menge frische Weintrauben verwendet werden. Die Nährstoffoptimierung bleibt durch diese Abwandlung erhalten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (528 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|------|---------------|--------|------------------------|----------------------|---------|---------------------------|
| 376 kcal | 13 g | 43,5 g | 18,3 g | 4,58 mg | 362 µg | 94,2 µg | 94,5 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 502 mg | 168 mg | 5,11 mg | 7,19 g |

Lachs aus dem Ofen, Brokkoli, Kräutersoße und Kartoffeln; Schokopudding mit Himbeeren (Woche 2, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Lachs
0,5 kg Lachs frisch
20 ml Rapsöl
15 ml Zitronensaft
Jodsalz, Pfeffer

Brokkoli
0,5 kg Brokkoli geputzt

Kräutersoße
20 g Butter
20 g Weizenmehl Type 1050
0,25 l Gemüsebrühe
0,25 l Milch 1,5 % Fett
0,15 l Sahne 30 % Fett
Kräuter frisch (Dill, Schnittlauch, Petersilie...)
Jodsalz, Pfeffer

Schokopudding mit Himbeeren

0,8 kg Milch 1,5 % Fett
60 g Kochpuddingpulver mit Schokoladengeschmack
60 g Zucker
0,4 kg Himbeeren frisch oder TK
40 g Schokoladenstreusel

1. Den Lachs in eine gefettete Auflaufform oder ein gefettetes GN-Blech legen, säuern, mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen bei 160°C etwa 20 Minuten garen.
2. Für das Gemüse die Brokkoliröschen dämpfen.
3. Für die Soße aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen, unter Rühren mit Gemüsebrühe, Milch und Sahne aufgießen und mindestens 10 Minuten köcheln lassen. Gehackte Kräuter dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für den Nachtisch 4 EL Milch mit Puddingpulver und Zucker verrühren und die restliche Milch aufkochen. Angerührtes Puddingpulver unter Rühren dazugeben und nochmals aufkochen lassen. Pudding in Schälchen füllen und die Himbeeren darauf geben. Mit Schokostreuseln garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (502 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|---------|---------------------------|
| 389 kcal | 12,2 g | 47,5 g | 20,1 g | 1,78 mg | 280 µg | 75,8 µg | 110 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 254 mg | 94,7 mg | 3,68 mg | 7,42 g |

Penne mit grünem Spargel-und Champignons; Nusspudding mit Krokant (Woche 3, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Penne
0,7 kg Vollkorn-Penne

Gemüse
0,6 kg Spargel grün geputzt*
0,4 kg Champignons geputzt
50 ml Rapsöl
0,2 kg Parmesan mind. 30 % Fett i.Tr.
Jodsalz, Pfeffer

Nusspudding
0,8 l Milch 1,5 % Fett
60 g Kochpuddingpulver mit Nussgeschmack
60 g Zucker

Krokant
50 g Zucker
50 g Haselnüsse gehackt
10 ml Rapsöl

1. Die Penne in Salzwasser garen.
2. Für das Gemüse den Spargel in Stücke schneiden, die Champignons vierteln und beides in Rapsöl dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse mit den Nudeln vermengen und mit gehobeltem oder geriebenem Parmesan bestreuen.
3. Für den Nachtisch 4 EL Milch mit Puddingpulver und Zucker verrühren und die restliche Milch aufkochen. Angerührtes Puddingpulver unter Rühren dazugeben und nochmals aufkochen lassen. Pudding in Schälchen füllen.
4. Für das Krokant den Zucker mit 1 EL Wasser goldbraun anrösten, dann die Nüsse hinzugeben und kurz karamellisieren. Die Masse auf ein mit Öl bestrichenes Blech oder Backpapier gießen. Abgekühlt in Stückchen brechen und den Pudding damit garnieren.

* Alternativ zu Spargel kann auch die gleiche Menge Zucchini (frisch oder TK) verwendet werden. Die Nährstoffoptimierung bleibt durch diese Abwandlung erhalten.

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

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|---------|---------------------------|
| 489 kcal | 17,6 g | 60 g | 22 g | 3,85 mg | 486 µg | 80,7 µg | 12,3 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 382 mg | 104 mg | 3,05 mg | 9,28 g |

Spinat-Graupen-Risotto; Bananenquark (Woche 3, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Spinat-Graupen-Risotto

50 g Schalotten geschält
 1 Knoblauchzehe
 40 ml Rapsöl
 0,5 kg Weizengraupen
 20 g Gemüsebrühe gekörnt
 1 kg Blattspinat geputzt
 150 g Tomaten getrocknet
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Bananenquark

0,25 kg Bananen geputzt
 0,4 kg Quark 20 % Fett
 50 ml Milch 1,5 % Fett
 50 ml Mineralwasser
 20 g Schokoladenstreusel

1. Für das Risotto Schalotten und Knoblauch fein hacken und in Öl anbraten, Weizengraupen hinzufügen und etwa 2 Minuten unter Rühren dünsten. 1,5 l Wasser aufgießen, gekörnte Gemüsebrühe dazugeben und zugedeckt bei milder Hitze ca. 30 Minuten garen. Blattspinat und in Stücke geschnittene eingeweichte Tomaten unter das Risotto rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
2. Für den Quark die Bananen mit dem Quark, der Milch und dem Mineralwasser pürieren. In Schälchen füllen und mit Schokoladenstreuseln bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (364 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 352 kcal | 10,7 g | 42,5 g | 19,7 g | 3,74 mg | 279 µg | 160 µg | 40,1 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 333 mg | 148 mg | 6,26 mg | 10,9 g |

Rotbarsch auf Mangoldgemüse, Kartoffeln, Gurkensalat (Woche 3, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Rotbarsch auf Mangoldgemüse

0,15 kg Zwiebeln geschält
 40 ml Rapsöl
 1 kg Mangold geputzt*
 40 g Weizenmehl Type 1050
 0,5 l Milch 1,5 % Fett
 0,5 l Gemüsebrühe
 0,2 kg Saure Sahne 10 % Fett
 Jodsalz, Pfeffer
 0,5 kg Rotbarschfilet frisch oder TK

Kartoffeln

1,4 kg Kartoffeln festkochend geschält

Gurkensalat

0,6 kg Gurke geputzt
 20 ml Kräuteressig
 30 ml Rapsöl
 5 g Zucker
 Jodsalz, Pfeffer, Dill frisch

1. Für das Gemüse die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Mangold in Streifen schneiden und ebenfalls dünsten. Mehl in Milch anrühren, angießen, aufkochen, Gemüsebrühe hinzufügen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Saure Sahne unterrühren, die Fischfilets obendrauf legen und im Ofen bei 180°C etwa 15 Minuten garen.
2. Kartoffeln in Salzwasser garen.
3. Für den Salat die Gurken in Scheiben hobeln und mit einem Dressing aus Kräuteressig, Öl, Salz, Pfeffer, Zucker und gehacktem Dill vermengen und ziehen lassen.

* Alternativ zu Mangold kann auch die gleiche Menge Blattspinat (frisch oder TK) oder Lauch (frisch oder TK) verwendet werden. Die Nährstoffoptimierung bleibt durch diese Abwandlung erhalten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (491 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|---------|---------------------------|
| 313 kcal | 13,6 g | 30,3 g | 15,6 g | 3,99 mg | 289 µg | 55,2 µg | 53,9 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 247 mg | 143 mg | 4,74 mg | 5,8 g |

Frikadellen (Rinderhack, Paprika, Sonnenblumenkerne) mit Couscous Blattsalate mit Avocado und Tomaten (Woche 3, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Frikadellen

0,5 kg Rinderhackfleisch frisch
50 g Zwiebeln geschält
0,15 kg Paprikaschote grün geputzt
30 g Sonnenblumenkerne
50 g Feine Haferflocken
2 Eier
40 ml Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß

Couscous

0,4 kg Couscous

Salat

0,1 kg Feldsalat geputzt
0,1 kg Kopfsalat geputzt
0,25 kg Avocado geputzt
0,25 kg Tomaten geputzt
20 ml Zitronensaft
30 ml Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer
Basilikum frisch

Avocado, auch Alligatorbirne genannt ist eine birnenähnliche, dunkelgrüne Beerenfrucht. Mit 24g Fett/100g ist sie im Vergleich zu anderen Früchten fettreich, hat jedoch einen hohen Gehalt an mehrfach und einfach ungesättigten Fettsäuren und enthält viel Vitamin E, B6 und Kalium.

1. Für die Frikadellen das Hackfleisch mit feingehackten Zwiebeln, kleinen Paprikawürfeln, Sonnenblumenkernen, Haferflocken und Eiern verkneten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Aus der Masse Frikadellen formen und in Öl braten.
2. Den Couscous in Salzwasser einmal aufkochen und im geschlossenen Topf quellen lassen.
3. Für den Salat den Feld- und Kopfsalat zupfen, die Avocado und Tomaten in Stücke schneiden. Aus Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Salat vermischen. Mit gehackten Basilikumblättern bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (275 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|---------|---------------------------|
| 405 kcal | 19,2 g | 38,7 g | 19 g | 4,18 mg | 259 µg | 49,5 µg | 24,8 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 47,5 mg | 72,8 mg | 3,43 mg | 5,71 g |

Gekochtes Rindfleisch, Blumenkohl, Kartoffeln und Bärlauchsoße, Apfel-Joghurt-Shake (Woche 3, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Rindfleisch

0,6 kg Rindfleisch frisch
1,2 l Gemüsebrühe

Blumenkohl

1,2 kg Blumenkohl geputzt
30 g Semmelbrösel
30 g Butter

Kartoffeln

1,4 kg Kartoffeln festkochend geschält

Bärlauchsoße

30 g Weizenmehl Type 1050
30 ml Rapsöl
0,5 l Milch 1,5 % Fett
0,4 l Gemüsebrühe
15 g Bärlauch frisch*
Jodsalz, Pfeffer

Apfel-Joghurt-Shake

0,4 kg Äpfel geputzt
0,8 kg Joghurt 1,5 % Fett
40 g Honig

1. Rindfleisch in Gemüsebrühe etwa 2 Stunden köcheln. Nach dem Garen in Alufolie ruhen lassen und später in dünne Scheiben schneiden.
2. Für das Gemüse den Blumenkohl in Salzwasser garen oder dämpfen. Semmelbrösel in Butter anbräunen und über den Blumenkohl geben.
3. Kartoffeln in Salzwasser garen.
4. Für die Soße aus Mehl und Öl eine Mehlschwitze herstellen, mit Milch und Gemüsebrühe angießen und köcheln lassen. Feingehackten Bärlauch hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Für den Shake Apfelstücke, Joghurt und Honig im Mixer pürieren.

*Alternativ zu Bärlauch kann auch die gleiche Menge andere Kräuter (z.B. Petersilie, Basilikum, Dill) verwendet werden. Die Nährstoffoptimierung bleibt durch diese Abwandlung erhalten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (530 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|---------|---------------------------|
| 359 kcal | 10,2 g | 42 g | 22,8 g | 1,2 mg | 334 µg | 68,8 µg | 81,5 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 198 mg | 75 mg | 3,37 mg | 6,02 g |

Eier in grüner Soße, Kartoffeln, Chinakohlsalat (Woche 4, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Eier

10 Eier

Grüne Soße

0,15 kg Küchenkräuter für Frankfurter grüne Soße
2 Eier
50 g Zwiebeln geschält
20 g Senf
Jodsalz, Pfeffer
20 ml Essig
20 ml Rapsöl
0,2 kg Saure Sahne 10 % Fett
0,2 kg Joghurt 1,5 % Fett

Kartoffeln

1,4 kg Kartoffeln festkochend geschält

Chinakohlsalat

0,8 kg Chinakohl geputzt
20 ml Kräuteressig
30 ml Rapsöl
10 g Senf süß
50 ml Sahne 30 % Fett
Jodsalz, Pfeffer

In die **Frankfurter Grüne Soße** gehören traditionell sieben Kräuter: Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch. Seltener wird Dill zugegeben. Varianten aus Notzeiten enthielten auch Blätter von Gänseblümchen, Löwenzahn oder Breitwegerich.

1. Die Eier hart kochen, pellen und halbieren.
2. Für die Soße die Küchenkräuter von den dicken Stängeln befreien und fein hacken. Die hartgekochten Eier pellen und halbieren. 2 Eigelbe durch ein Sieb streichen, mit Zwiebelwürfeln, Senf, Salz, Pfeffer, Essig und Öl zu einer Soße rühren. Gehackte Kräuter, saure Sahne, Joghurt und das klein geschnittene Eiweiß unterrühren.
3. Kartoffeln in Salzwasser garen.
4. Für den Salat Chinakohl in Streifen schneiden. Aus Kräuteressig, Öl, süßem Senf, Salz, Pfeffer und Sahne ein Dressing herstellen und mit dem Salat vermengen.

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

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 352 kcal | 17,7 g | 31,6 g | 15 g | 2,99 mg | 241 µg | 128 µg | 55,6 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 157 mg | 71,2 mg | 3,69 mg | 4,52 g |

Chili con Carne (Hackfleisch, Kidneybohnen, Paprika, Mais, Tomaten) mit Naturreis und Käse (Woche 4, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Chili con carne

| | |
|---------|--|
| 0,32 kg | Kidneybohnen getrocknet |
| 0,2 kg | Zwiebeln geschält |
| 60 ml | Rapsöl |
| 0,5 kg | Schweine-Rinder-Hackfleisch frisch* |
| 0,5 kg | Paprikaschoten geputzt |
| 0,5 kg | Tomaten geputzt |
| 0,3 kg | Zuckermais TK |
| | Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß, Cayennepfeffer Oregano frisch |
| 0,12 kg | Gouda mind. 45 % Fett i.Tr. |

Reis

| | |
|---------|-----------------|
| 0,45 kg | Reis ungeschält |
|---------|-----------------|

1. Für das Chili am Vortag die Kidneybohnen in reichlich Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Kidneybohnen in Salzwasser 2 Stunden kochen. Zwiebeln fein würfeln, in Öl andünsten und das Hackfleisch anbraten. Paprika und Tomaten würfeln, zusammen mit dem Mais zum Fleisch geben, mit Salz, Pfeffer, Paprika, Cayennepfeffer und gehacktem Oregano würzen und ca. 20 Minuten garen.
Käse reiben und über das Gericht streuen.
2. Den Reis in Salzwasser garen.

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (419 g) mit Schweine-Rinderhackfleisch:

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|-------|---------------------------|
| 513 kcal | 19,6 g | 57,7 g | 25,4 g | 3,8 mg | 484 µg | 78 µg | 60,9 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 176 mg | 136 mg | 4,83 mg | 11,8 g |

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

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|-------|---------------------------|
| 502 kcal | 18,1 g | 57,8 g | 26,2 g | 3,78 mg | 353 µg | 78 µg | 60,9 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 176 mg | 137 mg | 5,22 mg | 11,8 g |

Reibekuchen mit Apfelmus, Kohlrabi-Radieschen-Gurkenrohkost mit Dip (Woche 4, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Reibekuchen

1,4 kg Kartoffeln festkochend geschält
0,2 kg Zwiebeln geschält
3 Eier
20 g Haferflocken
100 ml Rapsöl
Jodsalz

Apfelmus

0,8 kg Äpfel geputzt
Zimt

Kohlrabi-Radieschen-Gurken- Rohkost

0,2 kg Kohlrabi geputzt
0,2 kg Radieschen geputzt
0,2 kg Gurken geputzt

Dip

0,2 kg Joghurt 1,5 % Fett
50 g Salatmayonnaise 50 % Fett
20 ml Zitronensaft
Jodsalz, Pfeffer
50 g Kresse frisch

1. Für die Reibekuchen die rohen Kartoffeln und Zwiebeln reiben. Eier und Haferflocken unterrühren, salzen und in Öl esslöffelgroße Portionen von beiden Seiten goldgelb backen. Reibekuchen auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit Apfelmus servieren.
2. Für das Apfelmus Äpfel schälen und in Stücke schneiden. In wenig Wasser und etwas Zucker und Zimt weich dünsten. Bei Belieben pürieren.
3. Für die Rohkost Kohlrabi, Radieschen und Gurken in Stücke oder Stäbchen schneiden. Aus Joghurt, Mayonnaise, Zitronensaft, Salz und Pfeffer ein Dip rühren und mit Kresse bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (366 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|---------|---------------------------|
| 313 kcal | 15,3 g | 35,8 g | 7,17 g | 3 mg | 173 µg | 60,8 µg | 49 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 91,2 mg | 58,5 mg | 2,46 mg | 4,62 g |

Spargel-Kartoffelsalat mit Schollenfilet; Erdbeer-Grießflammerie (Woche 4, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Spargel-Kartoffel-Salat

1,4 kg Kartoffeln festkochend geschält
 1,2 kg Spargel grün geputzt*
 0,4 l Gemüsebrühe
 20 ml Olivenöl
 25 g Petersilie frisch
 Jodsalz, Pfeffer

Schollenfilet

0,5 kg Schollenfilet frisch oder TK
 15 ml Zitronensaft
 40 g Weizenmehl Type 1050
 40 ml Rapsöl
 Jodsalz

Erdbeer-Grießflammerie

0,75 l Milch 1,5 % Fett
 100 g Weizengrieß
 40 g Zucker
 0,5 kg Erdbeeren geputzt

1. Für den Salat Kartoffeln garen, Spargel dämpfen und beides in Scheiben bzw. in Stücke schneiden, mit Gemüsebrühe übergießen und ziehen lassen. Mit Olivenöl, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Schollenfilets säuern, in Mehl wenden, salzen und in Öl braten.
3. Für den Nachtisch Milch aufkochen, Grieß einrieseln lassen und 10-15 Minuten kochen. Zucker und in Stücke geschnittene Erdbeeren unterrühren.

*Alternativ zu grünem Spargel kann auch die gleiche Menge Schwarzwurzeln (TK) verwendet werden. Die Nährstoffoptimierung bleibt durch diese Abwandlung erhalten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (494 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 333 kcal | 8,72 g | 43,9 g | 17,8 g | 4,3 mg | 367 µg | 136 µg | 74,2 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 183 mg | 82,4 mg | 2,97 mg | 5,48 g |

Hähnchenbrustfilet im Cornflakesmantel, Pommes und Paprikagemüse; Heidelbeerjoghurt (Woche 4, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Hähnchenfilet

0,6 kg Hähnchenbrustfilet frisch
1 Ei
80 g Cornflakes
40 ml Rapsöl

Pommes

1,4 kg Backofenpommes TK
Jodsalz

Paprikagemüse

1,2 kg Paprikaschote geputzt
0,2 kg Zwiebeln geschält
20 ml Rapsöl
0,2 kg Tomatenpüree
15 g Tomatenketchup
15 ml Sojasoße
Jodsalz, Pfeffer, Currypulver

Heidelbeerjoghurt

0,75 kg Joghurt 1,5 % Fett
30 g Honig
0,25 kg Heidelbeeren frisch oder TK

1. Die Hähnchenbrustfilets erst in Ei, dann in zerdrückten Cornflakes wenden und in Öl knusprig braten.
2. Die Pommes im Backofen etwa 20 Minuten bei 200°C backen und danach salzen.
3. Für das Gemüse die Paprikaschoten in Streifen schneiden. Zwiebeln würfeln und in Öl dünsten, dann Paprika hinzufügen, kurz anbraten, Tomatenpüree und Ketchup hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen und ca. 10 Minuten garen.
4. Für den Nachtisch Joghurt mit Honig glattrühren und mit den aufgetauten Heidelbeeren mischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (467 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|---------|---------------------------|
| 368 kcal | 8,71 g | 48,4 g | 21,4 g | 6,29 mg | 288 µg | 96,7 µg | 149 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 144 mg | 71,3 mg | 2,74 mg | 7,24 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 | 8417 | 7615 | 31884 | 272 | 895 | 369 | 68 | 6 | 1846 | 1119 | 4166 | 1904 | 70 | 150 |
| 1. Woche | 5 | Tage | 2106 | 2009 | 8413 | 70 | 247 | 93 | 15 | 2 | 620 | 150 | 1002 | 457 | 17 | 43 |
| Spinat-Champignonpizza, Tomatensalat | 1 | | 373 | 342 | 1431 | 13 | 36 | 18 | 4 | 1 | 321 | 58 | 313 | 150 | 6 | 10 |
| Spargelsuppe mit Kartoffel-Käsekloßchen, Mehrkornbrötchen, Birne | 1 | | 447 | 350 | 1466 | 12 | 48 | 13 | 4 | | 100 | 24 | 156 | 66 | 2 | 8 |
| Weißer Bohnen in Tomatensoße mit Reis, gemischter Salat | 1 | | 450 | 382 | 1601 | 12 | 51 | 17 | 3 | | 73 | 40 | 124 | 95 | 4 | 14 |
| Chicorée-Hack-Lasagne | 1 | | 369 | 447 | 1871 | 21 | 42 | 23 | 2 | | 60 | 15 | 230 | 62 | 2 | 5 |
| Fischragout, Bandnudeln; Milchreis mit Rhabarber | 1 | | 468 | 488 | 2043 | 13 | 70 | 22 | 2 | | 66 | 14 | 180 | 84 | 2 | 6 |
| 2. Woche | 5 | Tage | 2126 | 1808 | 7571 | 61 | 217 | 90 | 16 | 2 | 313 | 368 | 1206 | 484 | 16 | 36 |
| Wokgemüse mit Hähnchenstreifen, Reis | 1 | | 321 | 348 | 1456 | 7 | 50 | 20 | 3 | | 43 | 56 | 80 | 61 | 2 | 5 |
| Vollkornspaghetti mit Bärlauchpesto, Rucola und Tomaten, Radieschensalat | 1 | | 305 | 352 | 1475 | 14 | 43 | 15 | 2 | | 43 | 31 | 214 | 87 | 3 | 9 |
| Geflügelwürstchen, Spitzkohl, Kartoffelpüree, bunter Möhrensalat | 1 | | 470 | 344 | 1441 | 15 | 34 | 17 | 5 | | 57 | 75 | 155 | 73 | 2 | 7 |
| Mangold-Kartoffel-Gratin; Erdbeeren mit Vanillejoghurt | 1 | | 528 | 376 | 1574 | 13 | 44 | 18 | 5 | | 94 | 95 | 502 | 168 | 5 | 7 |
| Lachs aus dem Ofen, Brokkoli, Kartoffeln; Schokopudding mit Himbeeren | 1 | | 502 | 389 | 1627 | 12 | 48 | 20 | 2 | | 76 | 110 | 254 | 95 | 4 | 7 |
| 3. Woche | 5 | Tage | 2028 | 1919 | 8032 | 71 | 214 | 99 | 17 | 2 | 414 | 213 | 1208 | 543 | 21 | 38 |
| Penne mit Spargel-Champignon-Gemüse; Nusspudding mit Krokant | 1 | | 369 | 489 | 2048 | 18 | 60 | 22 | 4 | 1 | 81 | 12 | 382 | 104 | 3 | 9 |
| Spinat-Graupen-Risotto, Bananenquark | 1 | | 364 | 352 | 1473 | 11 | 43 | 20 | 4 | | 160 | 40 | 333 | 148 | 6 | 11 |
| Rotbarsch auf Mangoldgemüse, Kartoffeln, Gurkensalat | 1 | | 491 | 313 | 1311 | 14 | 30 | 16 | 4 | | 55 | 54 | 247 | 143 | 5 | 6 |
| Paprika-Frikadellen, Couscous, Blattsalate mit Avocado und Tomaten | 1 | | 275 | 405 | 1697 | 19 | 39 | 19 | 4 | | 50 | 25 | 48 | 73 | 3 | 6 |
| Gekochtes Rindfleisch, Blumenkohl, Kartoffeln und Bärlauchsoße; Apfel-Joghurt-Shake | 1 | | 530 | 359 | 1503 | 10 | 42 | 23 | 1 | | 69 | 82 | 198 | 75 | 3 | 6 |
| 4. Woche | 5 | Tage | 2157 | 1879 | 7869 | 70 | 218 | 87 | 20 | 2 | 499 | 389 | 751 | 420 | 17 | 34 |
| Eier in grüner Soße, Kartoffeln, Chinakohlsalat | 1 | | 410 | 352 | 1473 | 18 | 32 | 15 | 3 | | 128 | 56 | 157 | 71 | 4 | 5 |
| Chili con carne, Naturreis | 1 | | 419 | 513 | 2146 | 20 | 58 | 25 | 4 | 1 | 78 | 61 | 176 | 136 | 5 | 12 |
| Reibekuchen mit Apfelmus, Kohlrabi-Radieschen-Gurkenrohkost | 1 | | 366 | 313 | 1311 | 15 | 36 | 7 | 3 | | 61 | 49 | 91 | 59 | 3 | 5 |
| Spargel-Kartoffelsalat mit Schollenfilet; Erdbeer-Grießflammerie | 1 | | 494 | 333 | 1395 | 9 | 44 | 18 | 4 | | 136 | 74 | 183 | 82 | 3 | 6 |
| Hähnchenbrustfilet, Pommes, Paprikagemüse ; Heidelbeerjoghurt | 1 | | 468 | 369 | 1543 | 9 | 49 | 21 | 6 | | 97 | 149 | 144 | 72 | 3 | 7 |

