

# Nährstoffoptimierter 5- Tagesplan für die Kita



für 4- bis 7-Jährige



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

„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)“

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

## Inhalt

FIT KID: Nährstoffoptimierter 5-Tagesplan für die Kita .....	2
1.1 Quarkgesicht (Quark und Joghurt mit Banane, Haferflocken, Leinsamen und Cornflakes) .....	3
1.2 Obstsmoothie (Banane, Birne, Zwetschge) .....	4
1.3 Blumenkohlpuffer mit Möhrensoße, dazu Bohnenreis; Apfel .....	5
1.4 Pizzabrötchen (mit Quark, Paprika, Erbsen).....	7
2.1 Apfelmilchreis mit Zimtzucker .....	8
2.2 Beerenquarkjoghurt .....	9
2.3 Hirse-Gemüsepfanne (Brokkoli, Blumenkohl, Möhre), dazu Gurkensalat mit Essig-Öl-Dressing.....	10
2.4 Gemüse muffin (Erbsen, Möhre, Mais).....	12
3.1 Vollkornbrot mit Linsenaufstrich, Tomate, Möhre und Salat, dazu Milch .....	13
3.2 Möhrenwaffeln, dazu Mandarine .....	15
3.3 Vollkornnudeln mit Bolognese (Rindfleisch) .....	16
3.4 Obstspieße (Apfel, Birne, Kiwi).....	17
4.1 Müsli (Banane, Haferflocken, Leinsamen, Cornflakes).....	18
4.2 Gemüserohkost mit Quarkdip .....	19
4.3 Linsen-Kartoffel-Gemüse-Auflauf, Rote Grütze mit Kefir .....	20
4.4 Hirsebrei mit Sauerkirschen.....	22
5.1 Pancakes mit Obst und Himbeeren .....	23
5.2 Vollkornbrötchen mit Käse und Gurke und Paprika .....	24
5.3 Gebackenes Seelachsfilet mit Kartoffeln, Kopfsalat mit Zitronendressing, Bananen-Nuss-Quark.....	25
5.4 Müslikekse (Möhre, Apfel, Banane).....	27

## FIT KID: Nährstoffoptimierter 5-Tagesplan für die Kita

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Frühstück</b>	Quarkgesicht (Quark und Joghurt mit Banane, Haferflocken, Leinsamen, Cornflakes)	Apfelmilchreis mit Zimtucker	Vollkornbrot mit Linsenaufstrich, Salat, Tomate und Möhre – Glas Milch	Müsli (Leinsamen, Haferflocken, Cornflakes, Banane)	Pancakes mit Himbeeren und Joghurt
<b>1. Zwischenmahlzeit</b>	Obstsmoothie (Banane, Birne, Zwetschge)	Beerenquarkjoghurt	Möhrenwaffeln – Mandarine	Gemüserohkost (Gurke, Möhre, Kohlrabi) mit Quarkdip	Vollkornbrötchen mit Frischkäse, Gouda und Salat und Paprika
<b>Mittagessen</b>	Blumenkohlpudding mit Möhrensoße, dazu Bohnenreis – Apfel	Gurkensalat mit Essig-Öl-Dressing – Hirsegemüsepfanne (Blumenkohl, Brokkoli, Möhre)	Vollkornpenne mit Bolognese (Rindfleisch)	Linsen-Kartoffel-Gemüse-Auflauf (mit Möhre, Zucchini, Porree) – Rote Grütze mit Kefir	Kopfsalat mit Zitronen-Essig-Öl-Dressing – Gebackenes Seelachsfilet mit Kartoffeln – Bananen-Haselnuss-Quark
<b>2. Zwischenmahlzeit</b>	Pizzabrötchen (mit Quark, Paprika und Erbsen)	Gemüsemuffin (mit Erbsen, Möhren, Mais)	Obstspieße (Apfel, Kiwi, Birne)	Hirsebrei mit Sauerkirschen	Müslikekse (Bananen, Apfel, Möhre, Haferflocken, Nussmus, Rosinen)
<b>Menge und Energie</b>	Menge: 858 g Energie: 1.065 kcal	Menge: 1.187 g Energie: 1.097 kcal	Menge: 1.016 g Energie: 943 kcal	Menge: 1.014 g Energie: 916 kcal	Menge: 997 g Energie: 1.049 kcal
<b>Gesamtenergie</b>	<b>5.071 kcal</b>				

## Montag: Frühstück

### 1.1 Quarkgesicht (Quark und Joghurt mit Banane, Haferflocken, Leinsamen und Cornflakes)

Zutaten pro Portion: 294 g

Zutatenmenge für 10 Portionen: 2,94 kg

Menge	Zutat
700 g	Quark mind. 30 % Fett i. Tr.
900 g	Joghurt 3,5 % Fett
1 kg	Banane, geschält
250 g	Haferflocken
50 g	Leinsamen geschrotet
40 g	Cornflakes



#### Zubereitung:

1. Von den geschälten Bananen pro Portion je zwei Bananenscheiben abschneiden.
2. Den Rest der Banane zerdrücken und mit dem Quark und dem Joghurt verrühren. Wenn die Konsistenz zu fest sein sollte, kann noch ein Schluck Milch dazu gegeben werden.
3. Da ein Gesicht den Quark zieren soll, ein klein wenig der Leinsamen für die Nase und einen kleinen Anteil der Cornflakes für den Mund aufbewahren, den Rest zusammen mit den Haferflocken in die Schüssel geben. Die Quarkjoghurtmasse darauf verteilen, dass die Cerealien bedeckt sind. Die beiden Bananenschalen nun als Augen anrichten, mit den Leinsamen eine Nase und mit den Cornflakes einen lachenden Mund darstellen.

#### Nährstoffe pro Portion (294 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
373 kcal	12,3 g	50,5 g	16,4 g	1,1 mg	0,3 mg	66 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
11,9 mg	214 mg	95 mg	2,0 mg	5,7 g

## Montag: 1. Zwischenmahlzeit

### 1.2 Obstsmoothie (Banane, Birne, Zwetschge)

Zutaten pro Portion: 182 g  
 Zutatenmenge für 10 Portionen: 1,8 kg

Menge	Zutat
600 g	Banane mit Schale
600 g	Birne
600 g	Zwetschge, frisch oder tiefgefroren
20 g	Zucker



#### Zubereitung:

1. Die tiefgekühlten Zwetschgen auftauen lassen oder kurz im Topf erhitzen. Bei frischen Zwetschgen diese waschen, halbieren und entkernen.
2. Die Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden.
3. Die Birnen waschen, aufschneiden, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden.
4. Den Zucker zum Obst geben und alles miteinander pürieren und bei Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben.

#### Nährwerte pro Portion 182 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
111 kcal	0,3 g	26,9 g	1,1 g	0,7 mg	0,2 mg	16 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe		
9,2 mg	17 mg	21 mg	0,5 mg	3,9 g		

## Montag: Mittagessen

### 1.3 Blumenkohlpudding mit Möhrensoße, dazu Bohnenreis; Apfel

Zutaten pro Portion: 415 g

Zutatenmenge für 10 Portionen: 4,2 kg

<b>Möhrensoße:</b>		<b>Blumenkohlpudding</b>	
<b>Menge</b>	<b>Zutat</b>		
		350 g	Blumenkohl
350 g	Möhren	180 g	Erbsen grün, tiefgekühlt
100 g	Friskäse, mind. 30 % Fett	180 g	Haferflocken
350 ml	Gemüsebrühe	110 g	Bergkäse, mind. 45 % Fett
	Jodsalz, Pfeffer	110 g	Quark, mind. 20 % F
	Schnittlauch	Ca. 110 g	Ei
	Jodsalz, Pfeffer	50 g	Lauchzwiebel
			Petersilie
			Jodsalz, Pfeffer
			Rapsöl
		10 ml	
<b>Bohnenreis</b>			
350 g	Bohnen, grün, frisch oder tiefgekühlt		
200 g	Vollkornreis		
<b>Stückobst</b>			
10 Stück (ca. 1,25 kg)	Apfel		



## Zubereitung:

1. Für die Möhrensoße die Möhren klein schneiden und in Gemüsebrühe garkochen. Den Frischkäse hinzufügen und alles pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch abschmecken.
2. Für die Puffer die Blumenkohlröschen putzen und mit einem Mixer zerkleinern. Die Erbsen dampfen und mit geschnittenen Frühlingszwiebeln, Quark, geriebenen Käse, Eier, Haferflocken, gehackter Petersilie und den zerkleinerten Blumenkohl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Masse zu Bratlingen formen und auf einem leicht gefetteten Backblech im Ofen bei 200 °C für 30 Minuten backen. Zwischendurch wenden.
4. Die grünen Bohnen waschen, die Enden abschneiden und im Dampf garen. in Stifte schneiden und garen.
5. Den Reis in Salzwasser garen und die Bohnen unterheben.
6. Die Puffer mit dem Reis und der Möhrensoße servieren.
7. Die Äpfel waschen, in Viertel schneiden und anbieten.

## Nährwerte pro Portion 415 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
402 kcal	11,2 g	64,1 g	15,4 g	2,0 mg	0,3 mg	97 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
51,1 mg	223 mg	86 mg	3,2 mg	9,1 g

## Montag: 2. Zwischenmahlzeit

### 1.4 Pizzabrötchen (mit Quark, Paprika, Erbsen)

Zutaten pro Portion: 106 g

Zutatenmenge für 10 Portionen: 1,06 kg

Menge	Zutat
170 g	Vollkornmehl, z.B. Weizen
70 g	Mehl Typ 550, z. B. Weizen
10 g	Backpulver
300 ml	Quark, mind. 30 % i. Tr.
200 g	Paprika, rot
300	Erbsen, grün, tiefgekühlt
15 ml	Rapsöl
2 g	Jodsalz,  Pfeffer



### Zubereitung:

1. Das Mehl mit dem Backpulver, Quark, Rapsöl und Salz zu einem glatten Teig verkneten.
2. Paprika waschen, Kerne entfernten und in kleine Stücke schneiden.
3. Die Paprikastücke und die tiefgekühlten Erbsen zu dem Teig geben und unterkneten.
4. Aus dem Teig kleine Kugeln formen und bei 180 Grad Umluft ca. 15 Minuten backen.

### Nährwerte pro Portion 106 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
163 kcal	4,4 g	24,6 g	7,9 g	2,0 mg	0,2 mg	57 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
25,0 mg	53 mg	37 mg	1,2 mg	3,9 g

## Dienstag: Frühstück

### 2.1 Apfelmilchreis mit Zimtzucker

Zutaten pro Portion: 299 g

Zutatenmenge für 10 Portionen: 2,99 kg

Menge	Zutat
1,4 kg	Milch, 1,5 % Fett
350 g	Milchreis, roh
1,2 kg	Apfel
30 g	Zucker
	Zimt
	Zitronenschale, Bio



#### Zubereitung:

1. Den Reis mit der Milch mit Salz und etwas geriebene Bio-Zitronenschale bei schwacher Hitze kochen und anschließend ausquellen lassen.
2. Die Äpfel waschen, viertel, das Kerngehäuse entfernen und jeweils zwei Apfeldreiecke pro Portion für die "Katzenohren" und sechs feine Apfelstreifen für die "Schnurrhaare" aufbewahren. Den Rest in kleine Stücke schneiden.
3. Die restlichen Apfelstücke zu dem Reis geben und weiterhin 10 Minuten garen lassen und ab und zu umrühren.
4. Zimt und Zucker vermischen.
5. Dann das Katzengesicht erstellen: mit zwei Apfelstücke die Ohren, mit drei feinen Apfelstreifen auf jeder Seite als Schnurrhaare und mit dem Zimtzucker die Augen und die Schnauze nachstellen.

#### Nährwerte pro Portion 299 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
285 kcal	2,6 g	57,9 g	7,8 g	0,7 mg	0,1 mg	20 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
16,7 mg	183 mg	34 mg	0,9 mg	3,3 g

## Dienstag: 1. Zwischenmahlzeit

### 2.2 Beerenquarkjoghurt

Zutaten pro Portion: 203 g

Zutatenmenge für 10 Portionen: 2 kg

Menge	Zutat
600 g	Joghurt 3,5% Fett
600 g	Quark, Magerstufe
800 g	Beeren, tiefgekühlt
30 g	Zucker



**Hinweis:** Die Beeren sollten aus hygienischen Gründen mind. 3 Minuten leicht köcheln.

#### Zubereitung:

1. Das tiefgekühlte Beerenobst mit Zucker und etwas Wasser mindestens 3 Minuten bei 72°C erhitzen und leicht köcheln lassen.
2. Anschließend abkühlen lassen und mit dem Joghurt und Quark mischen.

#### Nährwerte pro Portion 203 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
156 kcal	7,0 g	13,7 g	9,0 g	0,3 mg	0,1 mg	58 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
46,2 mg	159 mg	24 mg	0,6 mg	8,6 g

## Dienstag: Mittagessen

### 2.3 Hirse-Gemüsepfanne (Brokkoli, Blumenkohl, Möhre), dazu Gurkensalat mit Essig-Öl-Dressing

Zutaten pro Portion: 329 g

Zutatenmenge für 10 Portionen: 3,29 kg

Hirse-Gemüsepfanne	Zutat
150 g	Zwiebeln
40 ml	Rapsöl
300 g	Hirse
600 ml	Gemüsebrühe
400 g	Brokkoli
400 g	Blumenkohl
400 g	Möhre
400 g	Erbsen, grün, tiefgekühlt
100 ml	Sahne
	Jodsalz, Pfeffer
	Currypulver

Gurkensalat	Zutat
450 g	Gurke
20 ml	Rapsöl
20 ml	Essig
	Jodsalz, Pfeffer
	Dill



## Zubereitung:

Für die Hirsepfanne Zwiebeln fein würfeln und in Öl dünsten. Hirse hinzufügen, kurz anrösten und dann mit Gemüsebrühe ablöschen. Gemüse hinzufügen und etwa 10 Minuten mit geschlossenem Deckel garen. Mit Sahne verfeinern, mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken und unter die Hirsepfanne mischen.

Die Gurke hobeln. Aus Öl, Kräuternessig, Salz, Pfeffer und Dill ein Dressing herstellen und über die Gurkenscheiben gießen.

## Nährwerte pro Portion 329 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
313 kcal	12,3 g	44,0 g	10,6 g	2,0 mg	0,3 mg	83 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
63,2 mg	84 mg	82 mg	3,9 mg	8,6 g

## Dienstag: 2. Zwischenmahlzeit

### 2.4 Gemüsemuffin (Erbsen, Möhre, Mais)

Zutaten pro Portion: 108 g

Zutatenmenge für 10 Portionen: 1 kg

Menge	Zutat
110 g	Mehl, Typ 405, z. B. Weizen
100 ml	Vollkornmehl, z. B. Weizen
20 g	Hefe
15 ml	Rapsöl
Ca. 60 g	Ei
5 g	Jodsalz
150 ml	Milch, 1,5 % Fett
200 g	Erbsen, grün, tiefgekühlt
250 g	Möhre
250 g	Mais
	Schnittlauch, Petersilie, tiefgekühlt



#### Zubereitung:

1. Die Möhren waschen, schälen und beides fein raspeln.
2. Hefe in lauwarmer Milch auflösen. Mehl einrühren und mit Öl, Ei und Salz zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig etwa 30 Minuten gehen lassen.
3. Die geraspelten Karotten zusammen mit den Erbsen, dem Mais, der Petersilie und dem Schnittlauch in den Teig einarbeiten.
3. In Muffinformen füllen und bei 180 °C etwa 25 bis 30 Minuten backen.

#### Nährwerte pro Portion 108 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
154 kcal	3,0 g	26,9 g	6,5 g	2,0 mg	0,3 mg	116 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
6,3 mg	40 mg	35 mg	1,4 mg	4,3 g

## Mittwoch: Frühstück

### 3.1 Vollkornbrot mit Linsenaufstrich, Tomate, Möhre und Salat, dazu Milch

Zutaten pro Portion: 408 g

Zutatenmenge für 10 Portionen: 4,08 kg

Linsenaufstrich	Zutat	Belegtes Brot	Zutat
150 g	Linsen, rot	400 g	Vollkornbrot
150 g	Möhre	100 g	Eisbergsalat
30 g	Zwiebel	300 g	Gurke
100 ml	Gemüsebrühe	500 g	Möhre
40 ml	Rapsöl		
10 g	Tomatenmark		
	Jodsalz, Pfeffer		
	Currypulver		
	Zitronensaft		
		Menge	Zutat
		2,0 l	Milch, 1,5 % Fett



## Zubereitung:

1. Die Möhren und Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in etwas Olivenöl anbraten.
2. Tomatenmark und die roten Linsen dazu geben und unter Rühren anschwitzen.
3. Die Gemüsebrühe hinzugeben und die Masse kochen, bis die Zutaten weich und die Masse verdampft ist.
4. Etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Curry dazu geben und die Masse pürieren.
5. Den Salat, die Möhren und Tomaten waschen.
6. Die Tomaten in Scheiben und die Möhren in Stifte schneiden.
7. Das Vollkornbrot mit dem Linsenaufstrich bestreichen und mit Salat und Tomaten belegen und die Möhrenstifte dazu servieren.

Dazu z. B. ein Glas Milch reichen.

## Nährwerte pro Portion 408 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
332 kcal	14,3 g	44,5 g	12,2 g	1,8 mg	0,3 mg	54 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
9,3 mg	299 mg	75 mg	2,3 mg	7,1 g

## Mittwoch: 1. Zwischenmahlzeit

### 3.2 Möhrenwaffeln, dazu Mandarine

Zutaten pro Portion: 161 g

Zutatenmenge für 10 Portionen: 1,61 kg

Möhrenwaffeln	Zutat
300 g	Möhre
Ca. 80 g	Ei
200 ml	Kuhmilch, 1,5 % Fett
100 g	Vollkornmehl, z. B. Weizen
80 g	Mehl, Typ 550, z. B. Weizen
20 g	Haferflocken
30 ml	Rapsöl
<b>Stückobst</b>	
20 Mandarinen (ca. 800 g)	Mandarine



**Hinweis:** Das Obst kann je nach Saison gewählt werden.

#### Zubereitung:

1. Die Möhren waschen, schälen und fein reiben.
  2. Die Eier mit dem Rapsöl verquirlen.
  3. Die Milch, die Haferflocken und das Mehl hinzugeben.
  4. Anschließend die geriebenen Karotten untermischen.
- Tipp: Wenn der Teig zu flüssig sein sollte, einfach noch etwas Mehl oder Haferflocken untermischen.
5. Kleine Mengen des Teiges auf das Waffeleisen geben und backen.
  6. Pro Kind 2 geschälte Mandarinen servieren.

#### Nährwerte pro Portion 161 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
173 kcal	5,2 g	27,8 g	4,6 g	1,3 mg	0,2 mg	25 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
25,3 mg	64 mg	32 mg	1,0 mg	3,7 g

## Mittwoch: Mittagessen

### 3.3 Vollkornnudeln mit Bolognese (Rindfleisch)

Zutaten pro Portion: 267 g

Zutatenmenge für 10 Portionen: 2,7 kg

Menge	Zutat
420 g	Hackfleisch, Rind, roh <sup>1</sup>
450 g	Vollkornnudeln, z. B. Rigatoni
100 g	Zwiebel
120 g	Knollensellerie
300 g	Möhre
30 ml	Rapsöl
800 g	Tomaten, passiert
	Jodsalz, Pfeffer, Paprika, edelsüß
	Thymian, Majoran, Oregano
	Zucker



#### Zubereitung:

1. Für die Bolognese das Gemüse waschen, beziehungsweise schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Das Hackfleisch, die gewürfelten Zwiebeln und das fein gewürfelte Gemüse in Öl anbraten.
3. Das Tomatenpüree zugeben, die Gemüsebrühe angießen und die Bolognesesoße mit Salz, Pfeffer, Paprika, Zucker und den Kräutern abschmecken und etwas kochen lassen.
4. Währenddessen die Vollkornnudeln in Salzwasser garen.
5. Alles zusammen servieren.

#### Nährwerte pro Portion 267 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
326 kcal	9,7 g	45,4 g	17,8 g	5,4 mg	0,4 mg	64 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
33,5 mg	76 mg	94 mg	3,7 mg	8,3 g

<sup>1</sup> Das Fleisch verliert beim Garen etwa 30 % an Gewicht.

## Mittwoch: 2. Zwischenmahlzeit

### 3.4 Obstspieße (Apfel, Birne, Kiwi)

Zutaten pro Portion: 180 g

Zutatenmenge für 10 Portionen: 1,8 kg

Menge	Zutat
800 g	Apfel
600 g	Birne
400 g	Kiwi



#### Zubereitung:

1. Die Äpfel und Birnen waschen, die Kiwis schälen und alles in mundgerechte Stücke schneiden.
  2. Die Obststücke auf einen Holzspieß stecken, die spitzen Enden abknipsen.
- Alternativ kann das Obst natürlich auch ohne Spieß angeboten werden.

#### Nährwerte pro Portion 180 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
112 kcal	0,5 g	27,4 g	1,0 g	0,9 mg	0,0 mg	20 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
29,8 mg	25 mg	18 mg	0,6 mg	7,2 g

## Donnerstag: Frühstück

### 4.1 Müsli (Banane, Haferflocken, Leinsamen, Cornflakes)

Zutaten pro Portion: 300 g

Zutatenmenge für 10 Portionen: 3,0 kg

Menge	Zutat
1 kg	Banane, mit Schale.
1,4 l	Milch, 1,5 % Fett
500 g	Haferflocken
50 g	Leinsamen
50 g	Cornflakes



#### Zubereitung:

1. Die Bananen schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Müsli-Schüssel geben.
2. Die restlichen Zutaten dazugeben.

#### Nährwerte pro Portion 300 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
383 kcal	10,3 g	61,6 g	13,6 g	1,1 mg	0,4 mg	67 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
9,8 mg	191 mg	114 mg	2,9 mg	7,5 g

## Donnerstag: 1. Zwischenmahlzeit

### 4.2 Gemüserohkost mit Quarkdip

Zutaten pro Portion: 147 g

Zutatenmenge für 10 Portionen: 1,47 kg

Menge	Zutat
250 g	Kohlrabi
250 g	Gurke
350 g	Möhre
600 g	Quark, mind. 30 % Fett
20 ml	Rapsöl
	Jodsalz, Pfeffer



#### Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen, schälen und in Stifte schneiden.
2. Den Quark mit Rapsöl verrühren und mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken.

#### Nährwerte pro Portion 147 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
115 kcal	6,6 g	7,5 g	6,9 g	0,8 mg	0,1 mg	44 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
19,0 mg	99 mg	23 mg	0,4 mg	1,7 g

## Donnerstag: Mittagessen

### 4.3 Linsen-Kartoffel-Gemüse-Auflauf, Rote Grütze mit Kefir

Zutaten pro Portion: 348 g

Zutatenmenge für 10 Portionen: 3,5 kg

Linsenauflauf	Zutat	Rote Grütze mit Kefir	Zutat
180 g	Linsen, rot	200 ml	Sauerkirsche, Fruchtsaft
900 g	Kartoffeln, geschält	200 g	Erdbeeren, tiefgekühlt
120 g	Zwiebeln	200 g	Johannisbeeren, tiefgekühlt
	Knoblauch	200 g	Brombeeren, tiefgekühlt
40 ml	Rapsöl	15 g	Maisstärke
400 g	Champignon	25 g	Zucker
500 g	Porree	600 g	Kefir, 10 % Fett
400 g	Möhre		
250 g	Zucchini		
	Schnittlauch		
Ca. 120 g	Ei		
400 ml	Kuhmilch, 1,5 % Fett		
180 g	Tomate		
150 g	Emmentaler, mind. 40 % Fett i. Tr.		



## Zubereitung:

1. Für den Auflauf die Linsen weich garen.
2. Kartoffeln ebenfalls garen und in Scheiben schneiden.
3. 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.
4. 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.
5. Für die Rote Grütze einen Teil des Kirschsaftees mit Zucker und Stärke anrühren.
6. Den restlichen Saft zum Kochen bringen, das Stärkegermisch unterrühren und einmal aufkochen lassen.
7. Die tiefgekühlten Beeren hinzugeben und für mindestens 3 Minuten auf mindestens 72 °C erhitzen.
8. Die rote Grütze mit dem Kefir gut vermengen und servieren.

## Nährwerte pro Portion 545 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
411 kcal	16,7 g	54,3 g	21,3 g	2,5 mg	0,4 mg	147 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe		
57,1 mg	396 mg	105 mg	4,6 mg	9,1 g		

## Donnerstag: 2. Zwischenmahlzeit

### 4.4 Hirsebrei mit Sauerkirschen

Zutaten pro Portion: 195 g

Zutatenmenge für 10 Portionen: 1,95 kg

Menge	Zutat
640 ml	Milch, 1,5 % Fett
160 g	Hirse Zimt
30 g	Zucker
600 g	Sauerkirschen, tiefgekühlt



#### Zubereitung:

1. Die Milch in einem Topf aufkochen.
2. Die Hirse und Zimt dazugeben und etwa 15 Minuten auf niedriger Stufe einkochen. Bei Bedarf noch Milch hinzugeben.
3. Die tiefgekühlten Sauerkirschen mit Zucker und ein wenig Wasser im Topf für 3-4 Minuten erhitzen und anschließend mit der Hirse zusammen servieren.

Hinweis Der Hirsebrei mit Sauerkirschen schmeckt auch kalt lecker!

#### Nährwerte pro Portion 195 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
157 kcal	3,4 g	27,1 g	4,8 g	0,2 mg	0,1 mg	40 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
4,7 mg	121 mg	35 mg	1,8 mg	1,5 g

## Freitag: Frühstück

### 5.1 Pancakes mit Obst und Himbeeren

Zutaten pro Portion: 252 g

Zutatenmenge für 10 Portionen: 2,5 kg

Menge	Zutat
120 g	Vollkornmehl, z. B. Weizen
220 g	Mehl, Typ 405, z. B. Weizen
16 g	Backpulver
300 g	Banane, geschält
400 ml	Kuhmilch, 3,5 % Fett
Ca. 120 g	Ei
60 g	Haferflocken
50 ml	Rapsöl
800 g	Joghurt, 3,5 % Fett
400 g	Himbeeren, tiefgekühlt
30 g	Zucker



**Hinweis:** Die Pancakes schmecken auch gut mit Dinkelmehl.

#### Zubereitung:

1. Die geschälten Bananen mit Milch pürieren.
2. Die Bananenmilch mit Mehl, Backpulver, Haferflocken und Eiern mischen und zu einem Teig verarbeiten.
3. Rapsöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Etwas Teig in die Pfanne geben und die Pancakes etwa 3 Minuten pro Seite goldbraun braten.
4. Die tiefgekühlten Himbeeren für ca. 3 Minuten im Topf bei mind. 72 Grad leicht köcheln und anschließend abkühlen lassen.
5. Die Himbeeren mit dem Joghurt vermengen und etwas süßen.

#### Nährwerte pro Portion 252 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
338 kcal	11,6 g	48,2 g	11,2 g	1,9 mg	0,2 mg	45 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
9,3 mg	193 mg	61 mg	1,6 mg	4,7 g

## Freitag 1. Zwischenmahlzeit

### 5.2 Vollkornbrötchen mit Käse und Gurke und Paprika

Zutaten pro Portion: 135 g

Zutatenmenge für 10 Portionen: 1,35 kg

Menge	Zutat
300 g	Vollkornbrötchen
150 g	Frischkäse, mind. 30 % Fett i. Tr.
200 g	Gouda
200 g	Gurke
500 g	Paprika



#### Zubereitung:

1. Das halbe Vollkornbrötchen mit etwas Frischkäse bestreichen und mit der Käsescheibe belegen.
2. Von der gewaschenen Gurke Scheiben, von der gewaschenen Paprika Streifen abschneiden.
3. Zwei der Gurkenscheiben als Augen auf das belegte halbe Brötchen legen, einen Streifen Paprika als Mund. Das restliche Gemüse zu dem Brötchen servieren.

#### Nährwerte pro Portion 135 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
169 kcal	7,6 g	17,6 g	9,0 g	1,7 mg	0,1 mg	43 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe		
60,3 mg	226 mg	32 mg	0,9 mg	3,6 g		

## Freitag: Mittagessen

### 5.3 Gebackenes Seelachsfilet mit Kartoffeln, Kopfsalat mit Zitronendressing, Bananen-Nuss-Quark

Zutaten pro Portion: 338 g

Zutatenmenge für 10 Portionen: 3.4 kg

Seelachsfilet	Zutat
560 g	Seelachs, tiefgekühlt <sup>2</sup>
60 g	Weizenmehl, Typ 405
	Zitronenfruchtsaft
Ca. 120 g	Ei
Ca. 60 g	Paniermehl
50 ml	Rapsöl
	Jodsalz
900 g	Kartoffeln, geschält
<b>Salat</b>	
400 g	Kopfsalat
15 ml	Zitronenfruchtsaft
15 ml	Rapsöl
	Jodsalz, Pfeffer
<b>Bananen-Nuss-Quark</b>	
750 g	Quark, mager
75 ml	Milch, 3,5 % Fett
80 ml	Mineralwasser
300 g	Banane, geschält
	Zitronensaft
10 g	Zucker
65 g	Haselnuss, gemahlen



<sup>2</sup> Der Fisch verliert beim Garen etwa 20 % an Gewicht.

**Zubereitung:**

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. Den Kopfsalat zerpfücken. Aus Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Kopfsalat vermengen.
4. Den Quark mit der Milch, dem Mineralwasser, Zucker und etwas Zitronensaft mischen. Die geschälten Bananen in Scheiben schneiden und auf den Quark geben. Die gemahlene Haselnüsse darüber streuen.

**Nährwerte pro Portion 338g:**

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
373 kcal	13,6 g	36,2 g	26,5 g	4,0 mg	0,2 mg	62 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
24,0 mg	117 mg	70 mg	2,0 mg	3,2 g

## Freitag: 2. Zwischenmahlzeit

### 5.4 Müslikekse (Möhre, Apfel, Banane)

Zutaten pro Portion: 133 g  
 Zutatenmenge für 10 Portionen: 1,3 kg

Menge	Zutat
250 g	Banane, mit Schale
350 g	Apfel
400 g	Möhre
15 ml	Rapsöl
250 g	Haferflocken
7 g	Haselnussmus
60 g	Rosinen



#### Zubereitung:

1. Die Möhren und Äpfel waschen und schälen.
2. Beides grob raspeln.
3. Die geschälten Bananen mit der Gabel zerdrücken und mit den geraspelten Möhren und Äpfeln, Rosinen, Haferflocken, Haselnussmus und Rapsöl vermengen.
4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und kleine Teigmengen in Abstand zueinander darauf verteilen und etwas andrücken.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 20 Minuten backen.

#### Nährwerte pro Portion 133 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
184 kcal	3,8 g	35,1 g	4,2 g	1,1 mg	0,2 mg	33 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
7,4 mg	21 mg	45 mg	1,6 mg	5,0 g