

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



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

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

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

## Inhalt

FIT KID: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan .....	2
Kürbisgratin mit Kartoffeln; Bratapfel mit Vanillesoße.....	3
Zucchini-schiffchen mit Hackfleischfüllung, Tomatensoße und Reis .....	4
Kartoffeln in Tomatensoße mit hartgekochten Eiern und Kopfsalat mit Joghurtdressing .....	5
Couscous (Hartweizengrieß) mit Tomaten, Zucchini, Mais, Kichererbsen und Hähnchenbrustfilet; Exotischer Obstsalat (Apfel, Melone).....	6
Reis mit grünen Bohnen und Kabeljaufilet, Feldsalat mit Rote Beete und Walnüssen	7
Spiegeleier mit Mangold und Kartoffeln, Blumenkohl-Radieschen-Rohkost.....	8
Blumenkohlcurry mit Hackbällchen 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 (Lachs, Kabeljau) mit Hirse; Apfeltiramisu .....	12
Hackfleisch-Gemüse (Pastinaken, Tomaten)-Kartoffelpüree-Auflauf .....	13
Spätzle-Brokkoli-Auflauf, Gurkensalat mit weißem Dressing.....	14
Seelachs-Vollkornnudel-Gemüse-Eintopf (Pastinaken, Karotten, Kürbis, Mais); Grießpudding mit Beerensauce (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, Heidelbeerjoghurt.....	18
Fruchtig-nussige Pute (Putenbruststreifen mit Paprika, Karotten, Erdnüssen) mit Reis, Apfelkompott.....	19
Ofengemüse (Zucchini, Auberginen, Paprika, Tomaten) mit gebratenem 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.

	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
<b>Woche 1</b>	Kürbisgratin, Kartoffeln - Bratapfel mit Vanillesoße (mit Mandeln und Rosinen gefüllter, gebackener Apfel)	Zucchinischiffchen mit Hackfleischfüllung, Tomatensoße, Reis	Kartoffeln in Tomatensoße, hartgekochte Eier, Kopfsalat mit Joghurdressing	Couscous (Hartweizengrieß) mit Tomaten, Zucchini, Mais, Kichererbsen und Hähnchenbrustfilet - Exotischer Obstsalat (Apfel, Melone)	Reis mit grünen Bohnen und Kabeljaufilet, Feldsalat mit Rote Beete und Walnüssen
<b>Woche 2</b>	Spiegeleier mit Mangold und Kartoffeln, Blumenkohl-Radieschen- Rohkost	Blumenkohlcurry mit Hackbällchen, 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 (Lachs, Kabeljau) mit Hirse - Apfeltiramisu
<b>Woche 3</b>	Hackfleisch-Gemüse (Pastinake, Tomaten)- Kartoffelpüree-Auflauf	Spätzle-Brokkoli-Auflauf, Gurkensalat mit weißem Dressing	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
<b>Woche 4</b>	Kartoffelpizza mit Paprika- Zucchini-Belag - Heidelbeerjoghurt	Fruchtig-nussige Pute (Putenbruststreifen mit Paprika, Karotten, Erdnüssen), Reis - Apfelkompott	Ofengemüse (Zucchini, Aubergine, Paprika, Tomaten), gebratener Fetakäse, 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 Emmentaler mind. 40 % 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 (403 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
405 kcal	13,0 g	58,9 g	13,9 g	3,2 mg	0,2 mg	65 µg	41,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
434 mg	74 mg	2,8 mg	5,8 g

## Zucchini Schiffchen mit Hackfleischfüllung, Tomatensoße und Reis (Woche 1, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

### Zucchini Schiffchen

- 1 kg Zucchini geputzt
- 60 g Zwiebeln geschält
- 40 ml Rapsöl
- 0,15 kg Pastinaken geschält
- 0,785 kg Schweine-Rinder-Hackfleisch frisch\*  
 Jodsalz, Pfeffer, Oregano, Thymian
- 0,15 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.

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

### Tomatensoße

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

### Reis

- 0,4 kg Reis parboiled

1. Für die Zucchini Schiffchen 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 (385 g) mit **Schweine-Rinder-Hackfleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
468 kcal	22,6 g	42,2 g	24,9 g	2,7 mg	0,6 mg	49 µg	33,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
236 mg	64 mg	3,9 mg	3,0 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (385 g) mit **Rinder-Hackfleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
452 kcal	20,2 g	42,2 g	26,2 g	2,7 mg	0,4 mg	49 µg	33,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
236 mg	65 mg	4,5 mg	3,0 g

## Kartoffeln in Tomatensoße mit hartgekochten Eiern und Kopfsalat mit Joghurtdressing (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

### Kopfsalat mit Joghurtdressing

- 0,4 kg Kopfsalat
- 0,12 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 25 ml Olivenöl
- 20 ml Zitronensaft
- 5 g Zucker
- Schnittlauch frisch
- Jodsalz, Pfeffer

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 Kopfsalat zupfen. Aus Joghurt, Olivenöl, Schnittlauchröllchen, Zitronensaft, etwas Zucker, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Salat vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (323 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
227 kcal	9,2 g	25,3 g	10,9 g	2,4 mg	0,2 mg	87 µg	32,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
78 mg	44 mg	2,7 mg	2,7 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

### Couscous

- 0,2 kg Kichererbsen getrocknet
- 0,45 kg Couscous
- 0,12 kg Zwiebeln geschält
- 1 Zehe Knoblauch geschält
- 40 ml Olivenöl
- 0,785 kg Hähnchenbrustfilet
- 0,6 kg Tomaten geputzt
- 0,6 kg Zucchini geputzt
- 0,15 kg Mais TK
- 100 ml Gemüsebrühe
- Jodsalz, Pfeffer

### Obstsalat

- 0,25 kg Äpfel geputzt
- 0,3 kg Zuckermelone geputzt
- 150 ml 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 Zucchinischeiben, 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 (485 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
503 kcal	11,3 g	76,1 g	29,4 g	2,7 mg	0,5 mg	87 µg	46,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
91 mg	116 mg	4,7 mg	11,9 g

## Reis mit grünen Bohnen und Kabeljaufilet, Feldsalat mit Rote Beete und Walnüssen (Woche 1, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

### Reis mit grünen Bohnen

- 0,12 kg Zwiebeln geschält
- 1 Zehe Knoblauch geschält
- 20 ml Olivenöl
- 0,4 kg Reis parboiled
- 0,12 l Gemüsebrühe
- Bohnenkraut, Zitronenschale
- 0,8 kg Bohnen grün geputzt
- Jodsalz, Pfeffer

### Kabeljaufilet

- 0,625 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 den Reis die Zwiebelwürfel und den zerdrückten Knoblauch in Olivenöl andünsten, den Reis zugeben und ebenfalls andünsten. Gemüsebrühe angießen, mit Bohnenkraut und abgeriebener Zitronenschale würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend weitere 20 Minuten garen. Die in Stücke geschnittenen Bohnen 20 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
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 (365 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
356 kcal	11,1 g	47,6 g	17,9 g	2,8 mg	0,2 mg	109 µg	35,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
104 mg	64 mg	3,0 mg	3,7 g



## Spiegeleier mit Mangold und Kartoffeln, Blumenkohl-Radieschen-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

### Blumenkohl-Radieschen-Rohkost

- 0,5 kg Radieschen
- 0,15 kg Blumenkohl
- 10 ml Zitronensaft
- 150 g Joghurt 1,5 % Fett
- Jodsalz
- Petersilie frisch

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 den Blumenkohl und die Radieschen raspeln, mit Joghurt, Zitronensaft und Salz vermengen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (422 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
308 kcal	12,9 g	35,7 g	13,9 g	3,5 mg	0,3 mg	134 µg	101,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
186 mg	122 mg	5,0 mg	6,2 g

## Blumenkohlcurry mit Hackbällchen 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

### Hackbällchen

- 0,45 kg Hackfleisch gemischt
- 1 Ei
- 50 g Brötchen
- Rosmarin, Majoran
- Jodsalz, Pfeffer

### Kräuterreis

- 0,4 kg Reis parboiled
- 30 g Petersilie frisch

### Kopfsalat mit Zitronendressing

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

**Parboiled Reis** enthält im Vergleich zu „normalem“ weißem 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, Blumenkohlrischen zufügen, Gemüsebrühe und Milch angießen und aufkochen lassen. Mit Currypulver und Zucker würzen und ca. 15 Minuten garen. Etwa die Hälfte der Blumenkohlrischen 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 Blumenkohlrischen unter die Soße rühren.
2. Für die Bällchen das Hackfleisch mit Eiern, eingeweichten altbackenen Brötchen, gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer zu einer Masse verarbeiten. Die Masse zu kleinen Kugeln formen, im Kombidämpfer garen oder im Wasser abkochen.
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 (357 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
348 kcal	12,9 g	44,7 g	15,0 g	1,7 mg	0,3 mg	74 µg	58,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
72 mg	43 mg	2,8 mg	4,0 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 Parmesan mind 30 % 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.

1. 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)
319 kcal	10,3 g	41,5 g	18,5 g	2,1 mg	0,4 mg	121 µg	43,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
306 mg	83 mg	3,8 mg	7,2 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

- 0,45 kg Putenbrust
- 50 g Tomatenmark
- 20 ml Rapsöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- Jodsalz, Pfeffer, Thymian, Majoran, Oregano
- 80 g Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.

### 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

- 0,4 kg Quark 20 % Fett i.Tr.
- 10 g Zucker
- 0,15 l Orangensaft
- 0,25 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. Mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.
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. Bananenscheiben und filetierte Orangen unterheben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (383 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
473 kcal	14,7g	61,1 g	27,9 g	1,9 mg	0,5 mg	53 µg	19,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
194 mg	104 mg	3,5 mg	9,7 g

## Tomaten-Fischpfanne (Lachs, Kabeljau) 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
- 20 ml Olivenöl
- 0,8 kg Tomaten geputzt
- Jodsalz, Pfeffer
- Kräuter der Provence (Majoran, Thymian, Rosmarin, Oregano)
- 0,2 kg Lachsfilet frisch oder TK
- 0,2 kg Kabeljaufilet 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 (420 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
470 kcal	15,0 g	63,6 g	21,4 g	2,9 mg	0,2 mg	74 µg	26,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
210 mg	100 mg	4,5 mg	4,7 g

## Hackfleisch-Gemüse (Pastinaken, Tomaten)-Kartoffelpüree-Auflauf

(Woche 3, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

### Auflauf

- 0,12 kg Zwiebeln geschält
- 0,7 kg Schweine-Rinder-Hackfleisch frisch\*
- 20 ml Rapsöl
- 50 g Tomatenmark
- 5 g Senf
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß
- 0,3 kg Pastinaken geschält
- 0,4 kg Tomaten geputzt
- 1 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 0,35 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Muskatnuss
- 0,15 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 und Tomatenscheiben hinzufügen und alles durchgaren.  
 Die gegarten Kartoffeln noch warm stampfen oder durch die Kartoffelpresse drücken, Milch untermischen 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 (295 g) mit **Schweine-Rinder-Hackfleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
349 kcal	18,0 g	26,5 g	20,8 g	1,7 mg	0,4 mg	60 µg	34,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
205 mg	62 mg	2,4 mg	2,8 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (295 g) mit **Rinder-Hackfleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
334 kcal	15,8 g	26,5 g	21,9 g	1,6 mg	0,2 mg	60 µg	34,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
206 mg	63 mg	3,0 mg	2,8 g

## Spätzle-Brokkoli-Auflauf, Gurkensalat mit weißem Dressing (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
- 7 Eier
- 0,25 l Milch 1,5 % Fett
- 0,2 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett .i.Tr.
- 0,12 kg Zwiebeln geschält
- 30 ml Rapsöl

### Gurkensalat

- 0,2 kg Gurke
- 0,2 kg Saure Sahne 10 % Fett
- 20 ml Dill frisch
- 0,125 kg Jodsalz, Pfeffer

1. Für den Auflauf die Spätzle in Salzwasser garen und abtropfen lassen.
2. Den Broccoli waschen, putzen, kurz blanchieren.
3. Eier und Milch miteinander vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Eine Auflaufform oder ein GN-Blech fetten.
5. Broccoli und Spätzle vermischen, in die vorbereitete Auflaufform geben. Die Ei-Masse darüber geben und mit geriebenem Käse bestreuen. Bei 180°C ca. 20 Minuten überbacken.
6. Zwiebelringe im restlichen Öl leicht anbräunen und den Auflauf damit bestreuen.
7. Für den Salat die Gurke in feine Scheiben hobeln. Die saure Sahne mit etwas Wasser glattrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den Gurken vermengen und ziehen lassen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
411 kcal	18,3 g	42,3 g	20,9 g	2,1 mg	0,2 mg	85 µg	82,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
304 mg	54 mg	2,7 mg	4,7 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
- 0,8 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 (448 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
427 kcal	7,6 g	68,0 g	25,7 g	2,4 mg	0,5 mg	79 µg	25,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
118 mg	108 mg	2,8 mg	10,4 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
- 30 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
- 0,5 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

1. 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.
2. 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 (407 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
384 kcal	15,7 g	47,5 g	14,1 g	2,6 mg	0,2 mg	148 µg	64,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
332 mg	107 mg	4,5 mg	6,5 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

- 3 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 (532 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
383 kcal	7,3 g	65,2 g	13,8 g	1,1 mg	0,2 mg	61 µg	27,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
383 mg	60 mg	0,9 mg	3,1 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

### Kartoffelpizza

- 1,5 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 5 Eier
- 0,2 kg Emmentaler mind. 40 % 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

### Heidelbeerjoghurt

- 0,4kg Heidelbeeren frisch oder TK
- 0,6 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 20 g Honig

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 Zucchinischeiben darauf verteilen, mit dem restlichen geriebenen Käse bestreuen und weitere 20 Minuten backen.
2. Für den Joghurt Heidelbeeren, Joghurt und Honig miteinander vermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (488 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
343 kcal	12,4 g	42,3 g	16,6 g	4,5 mg	0,3 mg	127 µg	144,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
401 mg	77 mg	3,3 mg	6,8 g

## Fruchtig-nussige Pute (Putenbruststreifen mit Paprika, Karotten, Erdnüssen) mit Reis, Apfelkompott (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
- 0,2 kg Zwiebeln
- 0,45 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,25 kg Karotten geschält
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,25 l Gemüsebrühe
- 0,1 kg Saure Sahne 10 % Fett
- Currypulver

### Reis

- 0,5 kg Reis parboiled

### Apfelkompott

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

1. Für die Pute das Fleisch in Streifen schneiden, in Öl anbraten, Knoblauchwürfel, gehackten Ingwer, Zwiebelwürfel, Paprikawürfel und Karottenscheiben zufügen, anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und das Ragout 15 Minuten garen. Sahne unter das Ragout rühren. Mit Currypulver abschmecken.
2. Den Reis in Salzwasser garen.
3. Für das Apfelkompott Äpfel waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Apfelsaft, Zitronensaft und Zucker vermischen und in einen Topf geben. Die Apfelstücke im Apfelsaft weich dünsten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (382 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
368 kcal	8,1 g	58,6 g	16,0 g	2,4 mg	0,2 mg	45 µg	62,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
53 mg	40 mg	2,5 mg	3,8 g

## Ofengemüse (Zucchini, Auberginen, Paprika, Tomaten) mit gebratenem 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
- 30 ml Olivenöl
- Kräuter der Provence (Majoran, Thymian, Rosmarin, Basilikum)
- Jodsalz, Pfeffer

### Gebratener Fetakäse

- 0,6 kg Feta
- 20 ml Rapsöl

### 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. Den Fetakäse portionieren und von beiden Seiten in Öl anbraten.
3. Das Vollkornbaguette in Scheiben geschnitten zu dem Ofengemüse reichen.
4. Für die Rohkost geraspelte Karotten und Äpfel mit Joghurt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (401 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
409 kcal	19,4 g	45,2 g	16,8 g	4,2 mg	0,4 mg	128 µg	98,3mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
266 mg	108 mg	3,4 mg	8,4 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

### Kartoffel-Gurken-Salat

- 1,6 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,5 kg Gurken geschält
- 60 g Zwiebeln geschält
- 50 ml Kräuteressig
- 30 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer, Dill

### Rindswurstchen

- 0,6 kg Rindswurstchen

### 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

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. Im Backofen bei 180 Grad etwa 25 Minuten backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (344 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
337 kcal	13,2 g	39,0 g	16,0 g	1,7 mg	0,2 mg	49 µg	51,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
63 mg	57 mg	2,9 mg	4,2 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
- 20 ml Rapsöl
- 0,69 kg Lachsfilet TK oder frisch
- 20 g Weizenmehl Type 405
- 0,5 l Milch 1,5 % Fett
- 0,3 l Gemüsebrühe
- 0,7 kg Lasagneplatten
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,2 kg Parmesan mind. 30 % Fett .i.Tr.

### 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

1. 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.
2. 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 (435 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
448 kcal	11,6 g	58,5 g	29,1 g	1,5 mg	0,3 mg	69 µg	21,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
351 mg	78 mg	1,9 mg	6,4 g

## Übersicht der Nährstoffe im Vierwochen Speisenplan für 4- bis 6-Jährige

Plan für eine Person

Bezeichnung	Menge	Energie	Fett	KH	Prot.	Vit E	Vit B1	Fol.	Vit C	Ca	Mg	Fe	Ballast
	[g]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[µg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
<b>Gesamt</b>	<b>8073</b>	<b>7736</b>	<b>264,6</b>	<b>989,8</b>	<b>383,3</b>	<b>50,1</b>	<b>6,3</b>	<b>1704</b>	<b>1051,4</b>	<b>4387</b>	<b>1565</b>	<b>64,0</b>	<b>116,0</b>
<b>1. Woche</b>	<b>1961</b>	<b>1959</b>	<b>67,2</b>	<b>250,1</b>	<b>97,0</b>	<b>13,8</b>	<b>1,7</b>	<b>397</b>	<b>189,3</b>	<b>943</b>	<b>362</b>	<b>17,1</b>	<b>27,1</b>
Kürbisgratin mit Kartoffeln; Bratapfel mit Vanillesoße	403	405	13,0	58,9	13,9	3,2	0,2	65	41,2	434	74	2,8	5,8
Zucchini-Schiffchen mit Hackfleischfüllung, Tomatensoße	385	468	22,6	42,2	24,9	2,7	0,6	49	33,0	236	64	3,9	3,0
Kartoffeln in Tomatensoße, Eiern und buntem Salat	323	227	9,2	25,3	10,9	2,4	0,2	87	32,4	78	44	2,7	2,7
Couscous, Gemüse, Kichererbsen, Hähnchenfleisch; Obstsalat	485	503	11,3	76,1	29,4	2,7	0,5	87	46,8	91	116	4,7	11,9
Bohnenrisotto mit Kabeljaufilet, Feldsalat mit Rote Beete	365	356	11,1	47,6	17,9	2,8	0,2	109	35,9	104	64	3,0	3,7
<b>2. Woche</b>	<b>1988</b>	<b>1918</b>	<b>65,8</b>	<b>246,6</b>	<b>96,7</b>	<b>12,1</b>	<b>1,7</b>	<b>456</b>	<b>249,8</b>	<b>968</b>	<b>452</b>	<b>19,6</b>	<b>31,8</b>
Spiegeleier, Mangold, Kartoffeln, Mandarinen-Fenchel-Rohkost	422	308	12,9	35,7	13,9	3,5	0,3	134	101,6	186	122	5,0	6,2
Blumenkohlcurry mit Bratwurstbällchen und Kräuterreis, Salat	357	348	12,9	44,7	15,0	1,7	0,3	74	58,6	72	43	2,8	4,0
Kartoffel-Gemüse-Linsen-Auflauf	406	319	10,3	41,5	18,5	2,1	0,4	121	43,8	306	83	3,8	7,2
Putenrouladen, Vollkornnudeln, Orangenquark	383	473	14,7	61,1	27,9	1,9	0,5	53	19,1	194	104	3,5	9,7
Tomaten-Fischpfanne mit Hirse; Apfeltiramisu	420	470	15,0	63,6	21,4	2,9	0,2	74	26,7	210	100	4,5	4,7
<b>3. Woche</b>	<b>2074</b>	<b>1954</b>	<b>66,9</b>	<b>249,5</b>	<b>95,3</b>	<b>9,9</b>	<b>1,5</b>	<b>433</b>	<b>234,3</b>	<b>1342</b>	<b>391</b>	<b>13,3</b>	<b>27,5</b>
Hackfleisch-Gemüse-Kartoffelpüree-Auflauf	295	349	18,0	26,5	20,8	1,7	0,4	60	34,5	205	62	2,4	2,8
Spätzle-Brokkoli-Auflauf mit Waldorfsalat	392	411	18,3	42,3	20,9	2,1	0,2	85	82,3	304	54	2,7	4,7
Fisch-Vollkornnudel-Gemüse-Eintopf; Grießpudding	448	427	7,6	68,0	25,7	2,4	0,5	79	25,8	118	108	2,8	10,4
gebackene Spinatkartoffeln; Birnen-Apfel-Pflaumenkompott	407	384	15,7	47,5	14,1	2,6	0,2	148	64,3	332	107	4,5	6,5
Orangen-Möhren-Rohkost; Milchreis mit Weintrauben	532	383	7,3	65,2	13,8	1,1	0,2	61	27,4	383	60	0,9	3,1
<b>4. Woche</b>	<b>2050</b>	<b>1905</b>	<b>64,7</b>	<b>243,6</b>	<b>94,5</b>	<b>14,3</b>	<b>1,4</b>	<b>418</b>	<b>378,0</b>	<b>1134</b>	<b>360</b>	<b>14,0</b>	<b>29,6</b>
Kartoffelpizza mit Paprika und Zucchini, Heidelbeerjoghurt	488	343	12,4	42,3	16,6	4,5	0,3	127	144,3	401	77	3,3	6,8
fruchtig-nussige Pute mit Reis, Apfelkompott	382	368	8,1	58,6	16,0	2,4	0,2	45	62,3	53	40	2,5	3,8
Ofengemüse mit gebratenem Feta, Vollkornbaguette; Möhren-Apfel-Rohkost	401	409	19,4	45,2	16,8	4,2	0,4	128	98,3	266	108	3,4	8,4
Kartoffel-Gurkensalat, Rindswurstchen; Blaubeeren-Quark-Auflauf	344	337	13,2	39,0	16,0	1,7	0,2	49	51,8	63	57	2,9	4,2
Möhren-Lachs-Lasagne, Rote Grütze	435	448	11,6	58,5	29,1	1,5	0,3	69	21,3	351	78	1,9	6,4
<b>Gesamt</b>	<b>8073</b>	<b>7736</b>	<b>264,6</b>	<b>989,8</b>	<b>383,3</b>	<b>50,1</b>	<b>6,3</b>	<b>1704</b>	<b>1051,4</b>	<b>4387</b>	<b>1565</b>	<b>64,0</b>	<b>116,0</b>