

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan Nr.5 für 4- bis 6-Jährige



**Die Gesund-Essen-Aktion
für Kitas**

www.fitkid-aktion.de

Stand: August 2017

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

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) mit Feta, Apfel-Zimt-Quark	5
Chicorée-Hack-Lasagne	7
Fischragout (Seelachs, Kabeljau, Erbsen, Karotten, Spargel) mit Bandnudeln; Milchreis mit Beerenkompott	8
Wokgemüse (Paprika, Brokkoli, Zuckerschote, Mungobohnensprossen, Karotte) mit Hähnchenbruststreifen und Basmatireis, Exotischer Obstsalat	9
Vollkornspaghetti mit Tomatensoße und Parmesan, Radieschensalat, Kiwi	10
Geflügelwürstchen, Spitzkohl und Kartoffelpüree, Bunter Möhrensalat (Mais, Paprika)	11
Mangold-Kartoffel-Gratin; Erdbeeren mit Vanillejoghurt	12
Lachs aus dem Ofen, Brokkoli, Kräutersoße und Kartoffeln; Schokopudding mit Himbeeren	13
Penne mit grünem Spargel- und Champignons; Nusspudding mit Krokant	14
Spinat-Graupen-Risotto; Bananenquark	15
Lachs auf Mangoldgemüse, Kartoffeln, Gurkensalat	16
Paprika-Frikadellen (Rinderhackfleisch, Sonnenblumenkerne) mit Couscous, Blattsalate mit Avocado und Tomaten	17
Gekochtes Rindfleisch, Blumenkohl, Kartoffeln und Kräutersoße, Apfel-Joghurt-Shake	18
Eier in grüner Soße, Kartoffeln, Feldsalat mit Himbeeren und Feta	19
Chili con Carne (Hackfleisch, Kidneybohnen, Paprika, Mais, Tomaten) mit Naturreis und Käse	20
Reibekuchen mit Apfelmus, Kohlrabi-Radieschen-Gurkenrohkost mit Dip, Apfel-Joghurt-Shake	21
Spargel-Kartoffelsalat mit Schollenfilet; Erdbeer-Grießflammerl	22
Hähnchenbrustfilet im Cornflakesmantel, Pommes und Paprikagemüse; Heidelbeerjoghurt	23
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für 4- bis 6-Jährige	24

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, Birne	Weißer Bohnen in Tomatensoße mit Reis, gemischter Salat (Blattsalat, Gurke, Paprika) mit Feta - Apfel-Zimt-Quark	Chicorée-Hack-Lasagne	Fischragout (Seelachs, Kabeljau) mit Erbsen, Karotten und Spargel, Bandnudeln - Milchreis mit Beerenkompott
Woche 2	Wokgemüse (Paprika, Brokkoli, Zuckerschote, Mungobohnensprossen, Karotte) mit Hähnchenbruststreifen und Reis - Exotischer Obstsalat	Vollkornspaghetti mit Tomatensoße und Parmesan, Radieschensalat - Kiwi	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	Lachs auf Mangoldgemüse, Kartoffeln, Gurkensalat	Paprika-Frikadellen (Rinderhackfleisch), Couscous und Blattsalate mit Avocado und Tomaten	Gekochtes Rindfleisch, Blumenkohl, Kartoffeln und Kräutersoße Apfel-Joghurt-Shake
Woche 4	Eier in grüner Soße, Kartoffeln, Feldsalat mit Himbeerdressing und Feta	Chili con carne (Hackfleisch, Kidneybohnen, Paprika, Mais, Tomate) mit Naturreis und Käse	Reibekuchen mit Apfelmus, Kohlrabi-Radieschen- Gurken-Rohkost mit Dip - Apfel-Joghurt-Shake	Spargel-Kartoffelsalat mit gebratenem Schollenfilet - Erdbeer-Grießflammeri	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

- 0,12 kg Zwiebeln geschält
- 1 Knoblauchzehe
- 40 ml Rapsöl
- 0,4 kg Tomaten geputzt
- Oregano, Basilikum
- 0,5 kg Blattspinat
- 0,3 kg Champignons geputzt
- 0,2 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett i.Tr.
- Jodsalz, Pfeffer

Tomatensalat

- 0,6 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 (322 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
350 kcal	13,0 g	45,1 g	16,7 g	3,7 mg	0,5 mg	300 µg	45,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
260 mg	132 mg	5,9 mg	8,8 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

0,3 kg Mehrkornbrötchen

Stückobst

1 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 (456 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
342 kcal	14,0 g	47,4 g	10,5 g	3,7 mg	0,3 mg	151 µg	36,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
167 mg	61 mg	2,2 mg	8,0 g

Weißer Bohnen in Tomatensoße mit Reis, Gemischter Salat (Blattsalat, Gurke, Paprika) mit Feta, Apfel-Zimt-Quark (Woche 1, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Weißer 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

0,4 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
0,15 kg Feta

Apfel-Zimt-Quark

0,5 kg Quark < 10 % Fett i. Tr.
40 ml Milch 1,5 % Fett
40 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
Zimt
0,38 kg Apfel geputzt
20 ml Zitronensaft
30 g Honig

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. Fetawürfel über den Salat geben.
4. Für den Quark mit Milch und Mineralwasser cremig rühren. Den Honig und etwas Zimt zugeben, einrühren. Äpfel waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Zitronensaft vermischen, damit sie nicht braun werden. Apfelstücke mit der Quarkcreme vermischen und portionieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (546 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
472 kcal	12,1 g	71,5 g	22,4 g	3,0 mg	0,3 mg	104 µg	50,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
181 mg	91 mg	5,0 mg	7,0 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Chicorée-Hack-Lasagne

- 0,8 kg Chicorée geputzt**
- 0,4 kg Schweine-Rinder-Hackfleisch frisch*
- 20 ml Rapsöl
- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 1 Knoblauchzehe
- 0,5 kg Tomaten geputzt
- 0,3 kg Lasagneplatten
- 0,15 kg Saure Sahne 10 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,15 kg Parmesan mind. 30 % 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 (271 g) mit Schweine-Rinderhackfleisch:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
297 kcal	15,3 g	25,0 g	17,4 g	1,2 mg	0,2 mg	68 µg	18,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
229 g	45 mg	1,7 mg	3,1 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)
289 kcal	14,1 g	25,0 g	18,0 g	1,2 mg	0,1 mg	68 µg	18,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
230 g	45 mg	2,0 mg	3,1 g

Fischragout (Seelachs, Kabeljau, Erbsen, Karotten, Spargel) mit Bandnudeln; Milchreis mit Beerenkompott (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
- 0,5 kg Seelachsfilet frisch oder TK
- 0,5 kg Kabeljaufilet frisch oder TK
- 20 ml Zitronensaft
- 0,2 l Sahne 30 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Petersilie frisch

Bandnudeln

- 0,55 kg Teigwaren

Milchreis

- 0,4 l Milch 1,5 % Fett
- 0,12 kg Reis
- 20 g Zucker

Beerenkompott

- 60 g Himbeeren geputzt
- 60 g Erdbeeren geputzt
- 60 g Heidelbeeren geputzt
- 10 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 die Beeren verlesen, waschen und in wenig Wasser weich dünsten. Mit Zucker süßen und zu dem Milchreis reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (466 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
426 kcal	10,0 g	58,0 g	27,9 g	3,2 mg	0,3 mg	107 µg	44,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
149 mg	85 mg	2,2 mg	6,4 g

Wokgemüse (Paprika, Brokkoli, Zuckerschote, Mungobohnensprossen, Karotte) mit Hähnchenbruststreifen und Basmatireis, Exotischer Obstsalat (Woche 2, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Wokgemüse

- 0,8 kg Hähnchenbrustfilet frisch
- 40 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

Exotischer Obstsalat

- 0,300 kg Melone
- 0,25 kg Apfel
- 0,15 l Orangensaft

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.
3. Für den Obstsalat das Obst in Stücke schneiden und mit Orangensaft vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (391 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
404 kcal	9,4 g	59,1 g	22,1 g	2,4 mg	0,2 mg	63 µg	88,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
83 mg	57 mg	1,8 mg	4,9 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Vollkornspaghetti

0,6 kg Vollkorn-Spaghetti

Tomatensoße

0,7 kg Schältomaten
 50 g Zwiebeln geschält
 30 ml Olivenöl
 10 g Zucker
 Jodsalz, Pfeffer
 0,25 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

Kiwi

0,5 kg Kiwi 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.
4. Die Kiwi aufschneiden und portionieren.

*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 (355 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
403 kcal	14,4 g	53,1 g	18,9 g	2,0 mg	0,4 mg	53 µg	55,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
392 mg	98 mg	3,0 mg	10,1 g

Geflügelwürstchen, Spitzkohl und Kartoffelpüree, Bunter Möhrensalat (Mais, Paprika) (Woche 2, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Geflügelwürstchen

0,7 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)
360 kcal	15,1 g	39,6 g	18,4 g	2,9 mg	0,3 mg	113 µg	106,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
160 mg	72 mg	2,7 mg	6,7 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Mangold-Kartoffel-Gratin

- 1,2 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

- 0,7 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 (494 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
347 kcal	11,6 g	44,9 g	16,2 g	2,4 mg	0,3 mg	104 µg	105,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
473 mg	147 mg	4,5 mg	6,0 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
 0,55 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
 0,3 l Milch 1,5 % Fett
 0,1 l Sahne 30 % Fett
 Kräuter frisch (Dill, Schnittlauch, Petersilie...)
 Jodsalz, Pfeffer

Kartoffeln
 1,4 kg Kartoffeln festkochend geschält

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. Kartoffeln in Salzwasser kochen.
5. 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 (449 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
425 kcal	15,5 g	52,5 g	19,9 g	2,4 mg	0,3 mg	85 µg	95,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
209 mg	88 mg	3,1 mg	6,1 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Penne
 0,6 kg Vollkorn-Penne

Gemüse
 0,6 kg Spargel grün geputzt*
 0,4 kg Champignons geputzt
 30 ml Rapsöl
 0,25 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
 40 g Haselnüsse gehackt

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 Backpapier belegtes Blech 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 (346 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
455 kcal	14,7 g	62,1 g	22,1 g	3,0 mg	0,5 mg	103 µg	15,1mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
429 mg	96 mg	2,8 mg	8,0 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
- 0,43 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 (333 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
306 kcal	7,9 g	47,5 g	14,7 g	3,2 mg	0,3 mg	192 µg	58,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
188 mg	134 mg	5,8 mg	9,5 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Rotbarsch auf Mangoldgemüse

- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 30 ml Rapsöl
- 1 kg Mangold geputzt*
- 40 g Weizenmehl Type 1050
- 0,5 l Milch 1,5 % Fett
- 0,5 l Gemüsebrühe
- 0,1 kg Saure Sahne 10 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,45 kg Lachsfilet frisch oder TK

Kartoffeln

- 1,4 kg Kartoffeln festkochend geschält

Gurkensalat

- 0,6 kg Gurke geputzt
- 20 ml Kräuteressig
- 20 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 (489 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
341 kcal	14,0 g	38,0 g	16,9 g	3,7 mg	0,3 mg	88 µg	76,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
214 mg	144 mg	4,6 mg	5,9 g

Paprika-Frikadellen (Rinderhackfleisch, 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
 - 30 ml Rapsöl
 - Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß
- Couscous**
- 0,4 kg Couscous
- Salat**
- 0,1 kg Feldsalat geputzt
 - 0,1 kg Kopfsalat geputzt
 - 0,1 kg Avocado geputzt
 - 0,25 kg Tomaten geputzt
 - 20 ml Zitronensaft
 - 20 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 (260 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
397 kcal	15,8 g	46,5 g	19,7 g	3,7 mg	0,3 mg	59 µg	31,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
48 mg	77 mg	3,6 mg	5,6 g

Gekochtes Rindfleisch, Blumenkohl, Kartoffeln und Kräutersoße, 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

Kräutersoße

30 g Weizenmehl Type 1050
 30 ml Butter
 0,5 l Milch 1,5 % Fett
 0,4 l Gemüsebrühe
 15 g Sahne 30 % Fett
 Kräutermischung 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.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (617 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
401 kcal	12,2 g	52,1 g	22,5 g	1,5 mg	0,3 mg	115 µg	119,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
199 mg	80 mg	3,9 mg	7,6 g

Eier in grüner Soße, Kartoffeln, Feldsalat mit Himbeerdressing und Feta (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
0,1 kg Saure Sahne 10 % Fett
0,3 kg Joghurt 1,5 % Fett

Kartoffeln
1,4 kg Kartoffeln festkochend geschält

Feldsalat mit Himbeerdressing
0,35 kg Feldsalat
0,25 kg Tomaten
0,13 kg Himbeeren (frisch oder TK)
20 ml Rapsöl
20 ml Balsamicoessig
100 g Fetakäse
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 den Feldsalat waschen und verlesen. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Für das Dressing die Himbeeren pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Himbeersoße mit Rapsöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (359 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
306 kcal	13,0 g	32,6 g	15,0 g	2,6 mg	0,2 mg	151 µg	55,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
160 mg	66 mg	3,8 mg	4,4 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
- 40 ml Rapsöl
- 0,6 kg Rinderhackfleisch frisch
- 0,5 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,5 kg Tomaten geputzt
- 0,3 kg Zuckermais TK
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß,
Cayennepfeffer
Oregano frisch
- 0,25 kg Parmesan mind. 30 % Fett i.Tr.

Reis

- 0,35 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.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (400 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
523 kcal	19,4 g	60,8 g	32,6 g	3,2 mg	0,3 mg	98 µg	71,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
356 mg	136 mg	5,2 mg	11,0 g

Reibekuchen mit Apfelmus, Kohlrabi-Radieschen-Gurkenrohkost mit Dip, Apfel-Joghurt-Shake (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
 70 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

Apfel-Joghurt-Shake

0,3 kg Apfel frisch
 0,9 kg Joghurt 1,5 % Fett
 40 g Honig

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 (482 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
382 kcal	13,3 g	55,6 g	10,5 g	2,7 mg	0,2 mg	85 µg	66,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
190 mg	70 mg	2,5 mg	5,4 g

Spargel-Kartoffelsalat mit Schollenfilet; Erdbeer-Grießflammeri (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
- 30 ml Rapsöl
- Jodsalz

Erdbeer-Grießflammeri

- 0,4 l Milch 1,5 % Fett
- 50 g Weizengrieß
- 30 g Zucker
- 0,4 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 (481 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
303 kcal	7,7 g	43,3 g	16,0 g	3,9 mg	0,4 mg	183 µg	80,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
140 mg	78 mg	3,0 mg	5,2 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)
406 kcal	11,8 g	55,2 g	21,1 g	6,1 mg	0,3 mg	120 µg	176,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
143 mg	70 mg	2,6 mg	7,1 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]
Gesamt	8454	7646	260,2	989,9	381,5	60,5	6,2	2342	1397,9	4370	1827	69,9	136,8
1. Woche	2061	1887	64,4	247,0	94,9	14,8	1,6	730	194,6	986	414	17,0	33,3
Spinat-Champignonpizza, Tomatensalat	322	350	13,0	45,1	16,7	3,7	0,5	300	45,2	260	132	5,9	8,8
Spargelsuppe mit Kartoffel-Käsekloßchen, Mehrkornbrötchen, Birne	456	342	14,0	47,4	10,5	3,7	0,3	151	36,5	167	61	2,2	8,0
Weißer Bohnen in Tomatensoße mit Reis, gemischter Salat, Apfel-Zimt-Quark	546	472	12,1	71,5	22,4	3,0	0,3	104	50,2	181	91	5,0	7,0
Chicorée-Hack-Lasagne	271	297	15,3	25,0	17,4	1,2	0,2	68	18,3	229	45	1,7	3,1
Fischragout, Bandnudeln; Milchreis mit Rhabarber	466	426	10,0	58,0	27,9	3,2	0,3	107	44,4	149	85	2,2	6,4
2. Woche	2159	1939	66,0	249,2	95,5	12,1	1,5	418	451,4	1317	462	15,1	33,8
Wokgemüse mit Hähnchenstreifen, Reis, Exotischer Obstsalat	391	404	9,4	59,1	22,1	2,4	0,2	63	88,5	83	57	1,8	4,9
Vollkornspaghetti mit Tomatensoße und Parmesan, Radieschensalat, Kiwi	355	403	14,4	53,1	18,9	2,0	0,4	53	55,1	392	98	3,0	10,1
Geflügelwürstchen, Spitzkohl, Kartoffelpüree, bunter Möhrensalat	470	360	15,1	39,6	18,4	2,9	0,3	113	106,8	160	72	2,7	6,7
Mangold-Kartoffel-Gratin; Erdbeeren mit Vanillejoghurt	494	347	11,6	44,9	16,2	2,4	0,3	104	105,7	473	147	4,5	6,0
Lachs aus dem Ofen, Brokkoli, Kartoffeln; Schokopudding mit Himbeeren	449	425	15,5	52,5	19,9	2,4	0,3	85	95,3	209	88	3,1	6,1
3. Woche	2045	1900	64,6	246,2	95,9	15,1	1,7	557	300,9	1078	531	20,7	36,6
Penne mit Spargel-Champignon-Gemüse; Nusspudding mit Krokant	346	455	14,7	62,1	22,1	3,0	0,5	103	15,1	429	96	2,8	8,0
Spinat-Graupen-Risotto, Bananenquark	333	306	7,9	47,5	14,7	3,2	0,3	192	58,9	188	134	5,8	9,5
Lachs auf Mangoldgemüse, Kartoffeln, Gurkensalat	489	341	14,0	38,0	16,9	3,7	0,3	88	75,9	214	144	4,6	5,9
Paprika-Frikadellen, Couscous, Blattsalate mit Avocado und Tomaten	260	397	15,8	46,5	19,7	3,7	0,3	59	31,5	48	77	3,6	5,6
Gekochtes Rindfleisch, Blumenkohl, Kartoffeln und Bärlauchsoße; Apfel-Joghurt-Shake	617	401	12,2	52,1	22,5	1,5	0,3	115	119,5	199	80	3,9	7,6
4. Woche	2189	1920	65,2	247,5	95,2	18,5	1,4	637	451,0	989	420	17,1	33,1
Eier in grüner Soße, Kartoffeln, Feldsalat mit Himbeerdressing	359	306	13,0	32,6	15,0	2,6	0,2	151	55,9	160	66	3,8	4,4
Chili con carne, Naturreis	400	523	19,4	60,8	32,6	3,2	0,3	98	71,6	356	136	5,2	11,0
Reibekuchen mit Apfelmus, Kohlrabi-Radieschen-Gurkenrohkost, Apfel-Joghurt-Shake	482	382	13,3	55,6	10,5	2,7	0,2	85	66,7	190	70	2,5	5,4
Spargel-Kartoffelsalat mit Schollenfilet; Erdbeer-Grießflammeri	481	303	7,7	43,3	16,0	3,9	0,4	183	80,1	140	78	3,0	5,2
Hähnchenbrustfilet, Pommes, Paprikagemüse ; Heidelbeerjoghurt	467	406	11,8	55,2	21,1	6,1	0,3	120	176,7	143	70	2,6	7,1
Gesamt	8454	7646	260,2	989,9	381,5	60,5	6,2	2342	1397,9	4370	1827	69,9	136,8