

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan Nr.6 für 1- bis 3-Jährige



**Die Gesund-Essen-Aktion
für Kitas**

www.fitkid-aktion.de

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) 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
Gulaschsuppe mit Vollkornbrötchen; Banane	3
Kürbis-Blumenkohlgemüse mit Couscous; Ananassdessert mit Butterkeks	4
Käsespirelli mit Tomaten, Gurkensalat	5
Karottenauflauf mit Hackfleisch; Birnenkompott	6
Endivien-Kartoffel-Untereinander mit gebratenem Lachsfilet, Tomaten-Salat	7
Möhrencremesuppe; Milchreis mit Kirschsoße	8
Chinakohlcurry mit Hähnchenbrustfilet und Reis, Feldsalat	9
Nudel-Brokkoli-Auflauf, Kohlrabi-Apfel-Rohkost	10
Bratkartoffeln mit Spiegelei und Kaisergemüse; Banane	11
Seelachsfilet im Käsemantel, Naturreis und Rahmspinat	12
Champignonpizza mit Paprika und Feta, Eisbergsalat mit Mandarinen	13
Hühnereintopf mit Buchstabennudeln; Himbeerjoghurt mit Knusperflocken (Haferflocken und Sesam in Honig geröstet)	14
Schichtkohl mit Rinderhack, Béchamelsoße und Kartoffelpüree	15
Kürbis-Kartoffelgratin mit Schafskäse; Bratapfel mit Vanillesoße	16
Vollkornnudeln mit Fischwürfeln (Seelachs), Tomatensoße mit Paprikagemüse, Karottenrohkost, Kiwi	17
Putengeschnetzeltes mit Möhrenreis; Schokopudding mit Orange	18
Hirse-Gemüsepfanne (Brokkoli, Blumenkohl, Karotte) mit Käse, Kopfsalat mit Champignons und Zitronendressing	19
Tomatensuppe mit Parmesan-Hackbällchen, Vollkornbrötchen; Grießdessert mit Heidelbeersoße	20
Pfannkuchen mit Apfelmus; Rohkost (Kohlrabi, Karotte, Paprika) mit Kräuterdip	21
Lachs-Fischstäbchen, Salzkartoffeln, Erbsen-Möhrengemüse in Dillsoße; Herbstlicher Obstsalat (Pflaume, Apfel, Weintraube, Banane)	22
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für 1- bis 3-Jährige	23

FIT KID: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan

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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Gulaschsuppe mit Vollkornbrötchen - Banane	Kürbis-Blumenkohlgemüse mit Couscous - Ananasdessert mit Butterkeks	Käsespirelli mit Tomaten, Gurkensalat	Karottenauflauf mit Hackfleisch - Birnenkompott	Endivien-Kartoffel-Untereinander mit gebratenem Lachsfilet, Tomaten-Salat
Woche 2	Möhrencremesuppe - Milchreis mit Kirschoße	Chinakohlcurry mit Hähnchenbrustfilet, Reis und Feldsalat	Nudel-Brokkoli-Auflauf, Kohlrabi-Apfel-Rohkost	Bratkartoffeln mit Spiegelei und Kaisergemüse - Banane	Seelachsfilet im Käsemantel, Naturreis und Rahmspinat
Woche 3	Champignonpizza mit Paprika und Feta, Eisbergsalat mit Mandarinen	Hühnereintopf mit Buchstabennudeln - Himbeerjoghurt mit Knusperflocken (Haferflocken und Sesam mit Honig geröstet)	Schichtkohl mit Rinderhack, Béchamelsoße und Kartoffelpüree	Kürbis-Kartoffelgratin mit Schafskäse - Bratapfel mit Vanillesoße	Vollkornnudeln mit Fischwürfeln (Seelachs), Tomatensoße mit Paprikagemüse, Karottenrohkost - Kiwi
Woche 4	Putengeschnetzeltes mit Möhrenreis - Schokopudding mit Orange	Hirse-Gemüsepfanne (Brokkoli, Blumenkohl, Karotte) mit Käse, Kopfsalat mit Champignons und Zitronendressing	Tomatensuppe mit Parmesan-Hackbällchen und Vollkornbrötchen - Grießdessert mit Heidelbeersoße	Pfannkuchen mit Apfelmus, Rohkost (Kohlrabi, Karotte, Paprika) mit Kräuterdip	Lachs-Fischstäbchen, Salzkartoffeln, Erbsen-Möhrengemüse mit Dillsoße - Herbstlicher Obstsalat (Pflaume, Apfel, Weintraube, Banane)

Gulaschsuppe mit Vollkornbrötchen; Banane (Woche 1, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Gulaschsuppe

- 0,45 kg Rindfleisch
- 50 ml Rapsöl
- 80 g Zwiebeln geschält
- 1 Knoblauchzehe geschält
- 1,7 l Gemüsebrühe
- 0,5 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 80 g Knollensellerie geputzt
- 0,25 kg Karotten geschält
- 0,25 kg Paprikaschoten geputzt
- 30 g Tomatenmark
- Jodsalz, Pfeffer, Rosenpaprika, Curry
- Majoran, Thymian

0,35 kg Vollkornbrötchen

Stückobst

0,6 kg Bananen

1. Für die Gulaschsuppe das Rindfleisch in kleine Würfel schneiden und in Öl anbraten. Zwiebeln und Knoblauch würfeln und ebenfalls mit anbraten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und etwa 1 Stunde köcheln lassen.
Kartoffeln, Sellerie, Karotten und Paprika würfeln und mit dem Tomatenmark, den Gewürzen und Kräutern zum Fleisch geben und ca. 30 Minuten weiterköcheln lassen.
2. Vollkornbrötchen in Scheiben schneiden und zum Eintopf reichen.
3. Pro Person eine halbe Banane bereitstellen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (421 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
334 kcal	10,6 g	47,2 g	15,2 g	3,0 mg	0,3 mg	62 µg	53,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
59 mg	83 mg	3,6 mg	7,3 g

Kürbis-Blumenkohlgemüse mit Couscous; Ananasdessert mit Butterkeks (Woche 1, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Rosenkohl-Kürbisgemüse

- 30 g Zwiebeln geschält
- 25 ml Rapsöl
- 5 g Zucker
- 0,2 kg Blumenkohl geputzt
- 0,4 kg Kürbis geputzt
- Jodsalz, Muskatnuss
- 0,15 l Sahne 30 % Fett
- 0,2 l Gemüsebrühe
- 0,3 kg Gekochter Schinken

Couscous

- 0,3 kg Couscous
- 5 g Gemüsebrühe gekörnt
- 1 l Wasser

Dessert

- 0,4 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 25 g Vanillezucker
- 70 ml Orangensaft
- 0,2 kg Magerquark
- 0,27 kg Ananas geputzt
- 40 g Butterkekse

1. Für das Gemüse die Zwiebeln in Würfel schneiden und in Öl glasig dünsten. Zucker darüber streuen und schmelzen lassen. Blumenkohl und Kürbiswürfel hinzufügen, würzen, Sahne und Brühe aufgießen, aufkochen lassen und etwa 15 Minuten köcheln. Den Schinken in Würfel schneiden und vor dem Servieren über das Gemüse streuen.
2. Couscous in kochende Gemüsebrühe geben, von der Herdplatte ziehen und bei geschlossenem Deckel quellen lassen.
3. Für das Dessert den Joghurt mit Vanillezucker verrühren. Orangensaft und Quark unterrühren. Auf die Joghurtmasse Ananasstücke legen und mit Butterkekse garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (420 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
350 kcal	11,6 g	46,4 g	16,2 g	1,2 mg	0,4 mg	39 µg	27,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
125 mg	55 mg	2,1 mg	4,7 g

Käsespirelli mit Tomaten, Gurkensalat (Woche 1, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Käsespirelli mit Tomaten

- 0,6 kg Spirelli-Nudeln
- 30 g Zwiebeln geschält
- 15 ml Rapsöl
- 15 g Weizenmehl Type 405
- 0,35 l Milch 1,5 % Fett
- 0,15 l Gemüsebrühe
- 0,2 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
- 0,4 kg Tomaten geputzt
- 10 ml Rapsöl für die Form

Gurkensalat

- 0,4 kg Gurken geputzt
- 15 ml Rapsöl
- 15 ml Kräuteressig
Jodsalz, Pfeffer, Dill frisch

1. Spirelli in Salzwasser garen.
 Zwiebeln würfeln und in Öl glasig anbraten. Mehl dazugeben, anschwitzen, mit Milch und Brühe ablöschen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.
 Parmesan reiben und zur Hälfte in die Soße rühren. Nudeln hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
 Tomaten würfeln und mit den Spirelli in eine gefettete Auflaufform geben. Mit dem restlichen Käse bestreuen und bei 180°C etwa 20 Minuten backen.
2. Für den Gurkensalat die Gurken in feine Scheiben hobeln und mit einem Dressing aus Öl, Kräuteressig, Salz und Pfeffer vermengen. Gehackten Dill hinzufügen und ziehen lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (270 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
303 kcal	10,5 g	38,8 g	14,5 g	1,3 mg	0,1 mg	36 µg	11,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
294 mg	43 mg	0,9 mg	3,3 g

Kartoffelpüree-Karottenauflauf mit Hackfleisch; Birnenkompott (Woche 1, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Karotten-Auflauf mit Hackfleisch

- 1 kg Karotten geschält
- 80 ml Gemüsebrühe
- 1 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 80 ml Milch 1,5 % Fett
- 30 g Zwiebeln geschält
- 1 Knoblauchzehe geschält
- 25 ml Rapsöl
- 0,45 kg Rinderhackfleisch frisch
- Jodsalz, Pfeffer, Thymian frisch
- 50 ml Wasser
- 0,15 kg Emmentaler mind. 40 % Fett i. Tr.

Birnenkompott

- 1 kg Birnen geputzt
- Zimt

1. Für den Auflauf Karotten in Scheiben schneiden und in etwas Gemüsebrühe bissfest garen. Kartoffeln kochen, stampfen und Milch unterrühren. Zwiebeln und Knoblauch würfeln und in Öl anbraten, Hackfleisch dazugeben und ebenfalls braten, würzen und mit Wasser ablöschen. Karotten und Hackfleisch übereinander in eine gefettete Auflaufform schichten und Kartoffelbrei mit einem Dressiersack/Spritzbeutel auftragen. Mit geriebenem Käse bestreuen und bei 180°C etwa 30 Minuten backen.
2. Birnen in Stücke schneiden und mit Zimt und evtl. etwas Wasser dünsten.

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (375 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
345 kcal	13,3 g	43,0 g	16,5 g	1,7 mg	0,2 mg	50 µg	27,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
264 mg	60 mg	2,6 mg	7,3 g

Endivien-Kartoffel-Untereinander mit gebratenem Lachsfilet, Tomatensalat (Woche 1, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Endivien-Kartoffel-Untereinander

- 1,2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,3 kg Endiviensalat geputzt
- 10 ml Apfelessig
- 10 ml Rapsöl
- 5 g Senf
- Jodsalz, Pfeffer

Kabeljaufilet

- 0,5 kg Lachsfilet frisch
- 10 g Weizenmehl Type 1050
- 15 ml Rapsöl

Tomatensalat

- 0,6 kg Tomaten geputzt
- 15 ml Olivenöl
- 7 ml Zitronensaft
- 5 g Petersilie frisch oder TK
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Untereinander die Kartoffeln in Salzwasser garen und anschließend mit dem Kartoffelstampfer grob zerdrücken.
 Salat in grobe Streifen schneiden. Aus Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Salat vermischen. Salat unter die noch heißen Stampfkartoffeln heben.
2. Für den Fisch die Lachsfilets mehlieren und salzen. In Öl von beiden Seiten braten.
3. Für den Salat Tomaten in Stücke schneiden und mit einem Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft, gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (258 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
230 kcal	9,3 g	24,4 g	12,6 g	2,5 mg	0,2 mg	87 µg	38,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
35 mg	48 mg	1,9 mg	2,9 g

Möhrencremesuppe; Milchreis mit Kirschsoße (Woche 2, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Möhrencremesuppe

- 80 g Zwiebeln geschält
- 30 ml Rapsöl
- 1 kg Karotten geschält
- 0,5 l Gemüsebrühe
- 0,5 l Milch 1,5 % Fett
- 0,12 kg Schmand 20 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Thymian frisch oder TK

Milchreis

- 2,0 l Milch 1,5 % Fett
- 0,2 kg Milchreis
- 20 g Zucker

Kirschsoße

- 0,4 kg Süßkirschen TK
- 0,15 l Kirschsafte
- 4 g Maisstärke
- 20 g Zucker

1. Für die Möhrensuppe die Zwiebeln würfeln und Öl dünsten. Karotten in Stücke schneiden und ebenfalls mit andünsten. Gemüsebrühe und Milch dazu gießen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Suppe pürieren. Schmand hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken.
2. Für den Milchreis die Milch aufkochen lassen, Reis und Zucker einstreuen und etwa 30 Minuten garen.
3. Für die Soße die Kirschen auftauen. Kirschsafte aufkochen und mit Stärke binden. Zucker und Kirschen hinzufügen und zusammen mit dem Milchreis servieren.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
349 kcal	10,9 g	52,2 g	12,0 g	1,4 mg	0,3 mg	59 µg	16,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
349 mg	70 mg	1,1 mg	4,8 g

Chinakohlcurry (Karotten, Paprika) mit Hähnchenbrustfilet, Reis und Feldsalat (Woche 2, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Chinakohlcurry mit Huhn

- 50 g Zwiebeln geschält
- 20 ml Rapsöl
- 0,15 kg Karotten geschält
- 0,15 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,3 kg Chinakohl geputzt
- 0,15 l Kokosmilch
- 0,1 l Gemüsebrühe
- 10 ml Sojasoße
- 15 g Petersilie frisch oder TK
- Jodsalz, Pfeffer, Currypulver

Hähnchenbrustfilet

- 0,6 kg Hühnerbrustfilet frisch
- 30 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer

Reis

- 0,35 kg Reis parboiled

Feldsalat

- 0,25 kg Feldsalat geputzt
- 20 ml Olivenöl
- 10 ml Essig
- 3 g Senf
- Jodsalz, Pfeffer

1. Zwiebeln würfeln und in Öl anbraten. Karotten in Scheiben und Paprika in Stücke schneiden, dazugeben und etwa 5 bis 7 Minuten dünsten. Geschnittenen Chinakohl dazugeben. Kokosmilch und Gemüsebrühe hinzufügen, mit Sojasoße, Salz, Pfeffer und Curry würzen und einige Minuten köcheln lassen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.
2. Für die Hähnchenbrust die Filets in Öl von beiden Seiten durchbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Reis in Salzwasser garen.
4. Für den Salat den Feldsalat kurz vor dem Servieren mit einem Dressing aus Olivenöl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (263 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
281 kcal	10,7 g	32,7 g	14,2 g	2,2 mg	0,2 mg	78 µg	38,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
53 mg	36 mg	2,4 mg	2,5 g

Nudel-Brokkoli-Auflauf, Kohlrabi-Äpfel-Rohkost (Woche 2, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Nudel-Brokkoli-Auflauf

- 0,5 kg Vollkornteigwaren
- 0,6 kg Brokkoli TK
- 10 ml Rapsöl für die Form
- 0,25 l Milch 1,5 % Fett
- 0,25 l Gemüsebrühe
- 1,5 Eier
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
- 0,18 kg Gouda, Tilsiter oder Edamer 45 % Fett i. Tr.
- 5 g Petersilie frisch oder TK

Rohkost

- 0,2 kg Kohlrabi
- 0,2 kg Äpfel geputzt
- 0,12 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 20 ml Rapsöl
- 7 ml Zitronensaft
- 3 g Zucker
- Jodsalz

1. Für den Auflauf die Nudeln in Salzwasser garen. Brokkoli in Salzwasser halbgar kochen und mit den Nudeln in eine gefettete Auflaufform geben. Milch und Gemüsebrühe mit Eiern und Gewürzen verrühren und über den Auflauf gießen. Mit geriebenem Käse überstreuen und bei 180°C etwa 30 Minuten backen. Mit Petersilie bestreuen.
2. Für die Rohkost Kohlrabi und Äpfel fein raspeln. Aus Joghurt, Öl, Zitronensaft, Zucker und Salz ein Dressing herstellen und mit der Rohkost vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (292 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
319 kcal	11,0 g	42,5 g	15,9 g	1,6 mg	0,4 mg	64 µg	60,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
258 mg	79 mg	2,2 mg	8,0 g

Bratkartoffeln mit Spiegelei und Kaisergemüse; Banane (Woche 2, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Bratkartoffeln

1,2 kg Kartoffeln festkochend geschält
 0,1 kg Zwiebeln
 30 ml Rapsöl
 Jodsalz, Pfeffer

Spiegelei

10 Eier
 20 ml Rapsöl

Kaisergemüse

0,17 kg Blumenkohl
 0,17 kg Brokkoli
 0,17 kg Karotten geschält

Stückobst

0,6 kg Banane

1. Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel ebenfalls klein schneiden.
2. Zwiebeln in einer Pfanne anbraten und die Kartoffelscheiben zugeben. Die Kartoffeln alle 2-3 Minuten wenden und ca. 20-30 Minuten in Öl braten lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Eier einzeln in Öl von beiden Seiten braten und zu den Bratkartoffeln reichen.
4. Für das Gemüse Brokkoli, Blumenkohl und Möhren im Kombidämpfer garen.
5. Bananen in Stücke schneiden und verteilen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (307 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
295 kcal	10,9 g	38,7 g	11,5 g	2,6 mg	0,2 mg	91 µg	57,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
66 mg	60 mg	2,7 mg	4,4 g

Seelachsfilet im Käsemantel, Naturreis und Rahmspinat (Woche 2, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Seelachsfilet im Käsemantel

- 0,6 kg Seelachs frisch
- 25 g Weizenmehl Type 405
- 1,5 Eier
- 0,1 kg Parmesan mind 30 % Fett i. Tr.
- 40 ml Milch 1,5 % Fett
- 40 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer

Naturreis

- 0,35 kg Reis ungeschält

Rahmspinat

- 0,7 kg Spinat TK
- 0,13 l Sahne 30 % Fett
- 0,13 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer

1. Einen Backteig aus Mehl, Eiern, Parmesan, Milch, Salz und Pfeffer herstellen. Die Fischfilets durch den Teig ziehen und in Öl braten.
2. Reis in Salzwasser garen.
3. Spinat erhitzen und mit Sahne und Milch verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (281 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
329 kcal	12,0 g	34,4 g	21,3 g	3,0 mg	0,2 mg	93 µg	26,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
243 mg	108 mg	3,9 mg	2,3 g

Champignonpizza mit Paprika und Feta, Eisbergsalat mit Mandarinen (Woche 3, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Pizzateig

0,5 kg Weizenmehl Type 1050
 40 g Hefe
 0,3 l Wasser
 Jodsalz

Belag

0,12 kg Champignons geputzt
 80 g Feta
 0,15 kg Paprikaschoten geputzt
 0,3 kg Tomatenpüree
 10 ml Olivenöl
 Jodsalz, Pfeffer,
 Oregano frisch, Basilikum frisch
 0,15 kg Emmentaler mind. 40 % Fett i.Tr

Eisbergsalat

0,2 kg Eisbergsalat
 0,12 kg Joghurt 1,5 % Fett
 20 ml Rapsöl
 10 ml Zitronensaft
 0,15 kg Mandarinen geputzt
 Jodsalz

1. Für die Pizza aus Mehl, Hefe, Wasser und etwas Salz einen Teig kneten und etwa 1 Stunde ruhen lassen.
 Für den Belag Champignons in Scheiben und Paprika in Würfel schneiden. Teig ausrollen. Tomatenpüree mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern verrühren und den Teig damit bestreichen. Champignons, Feta und Paprika verteilen und mit geriebenem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C etwa 15 bis 20 Minuten backen.
2. Für den Salat den Eisbergsalat in Streifen schneiden. Joghurt mit Öl, Zitronensaft und etwas Salz verrühren. Zusammen mit Mandarinscheiben unter den Salat mischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (213 g)

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
335 kcal	10,6 g	46,4 g	15,4 g	3,0 mg	0,4 mg	219 µg	35,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
280 mg	67 mg	2,8 mg	5,3 g

Hühnereintopf mit Buchstabennudeln; Himbeerjoghurt mit Knusperflocken (Haferflocken und Sesam in Honig geröstet)

(Woche 3, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Hühnereintopf

0,6 kg Suppenhuhn
 1,5 l Gemüsebrühe
 0,25 kg Blumenkohl TK
 0,25 kg Karotten TK
 80 g Porree geputzt
 0,2 kg Buchstaben-Suppennudeln
 15 g Petersilie frisch
 5 g Liebstöckel frisch
 Jodsalz, Pfeffer

Himbeerjoghurt mit Butterkeks

0,5 kg Joghurt 1,5 % Fett
 0,15 kg Himbeeren TK
 30 g Zucker
 45 g Haferflocken
 15 g Sesam
 15 g Honig

1. Für den Eintopf das Suppenhuhn in Gemüsebrühe etwa 1,5 bis 3 Stunden garen. Fleisch vom Suppenhuhn ablösen und in die Brühe geben. Knochen verwerfen. Nudeln, Gemüse und Kräuter hinzufügen und etwa 5 Minuten weiterkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Für das Dessert Joghurt mit aufgetauten Himbeeren und Zucker pürieren. Haferflocken und Sesam mit Honig rösten und den Joghurt damit garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (342 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
304 kcal	11,9 g	33,5 g	17,6 g	0,9 mg	0,2 mg	58 µg	26,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
123 mg	54 mg	2,1mg	5,3 g

Schichtkohl mit Rinderhack, Béchamelsoße und Kartoffelpüree (Woche 3, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Schichtkohl mit Hack

- 0,8 kg Weißkohl geputzt
- 0,6 kg Rinderhackfleisch
- 80 g Brötchen
- 1 Ei
- 0,15 l Gemüsebrühe
- Jodsalz, Pfeffer

Béchamelsoße

- 25 ml Rapsöl
- 15 g Weizenmehl Type 405
- 0,35 l Gemüsebrühe
- 0,25 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Kartoffelpüree

- 1 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 0,3 l Milch 1,5 % Fett
- 10 g Butter
- Jodsalz

1. Für den Schichtkohl die Weißkohlblätter blanchieren und die Hälfte in eine Auflaufform geben. Hackfleisch mit eingeweichem altbackenem Brötchen, Ei, Salz und Pfeffer vermischen und auf dem Weißkohl verteilen. Den restlichen Weißkohl auf die Hackfleischmasse geben und die Gemüsebrühe angießen. Bei 180°C etwa 45 Minuten im Ofen garen.
2. Für die Soße aus Öl und Mehl eine Mehlschwitze herstellen und mit Milch und Gemüsebrühe ablöschen. Mindestens 10 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
3. Für das Püree die Kartoffeln in Salzwasser garen und noch heiß mit Milch und Butter zu einem Püree verarbeiten.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
314 kcal	13,3 g	31,9 g	18,2 g	2,7 mg	0,2 mg	52 µg	61,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
126 mg	56 mg	2,7 mg	4,2 g

Kürbis-Kartoffelgratin mit Schafskäse; Bratapfel mit Vanillesoße (Woche 3, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Kürbisgratin

- 0,5 kg Kürbis geputzt
- 40 ml Rapsöl
- 1,2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,15 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
- 3 g Zucker
- 20 g Petersilie frisch
- 0,15 kg Schafskäse mind. 20 % Fett i. Tr.

Bratapfel

- 0,8 kg Apfel gebacken
- 10 g Honig
- 40 g Haselnuss gemahlen
- Zimt

Vanillesoße

- 0,45 l Milch 1,5 % Fett
- 10 g Kochpuddingpulver mit Vanillegeschmack
- 10 g Zucker

1. Kürbis schälen, mit einem Esslöffel entkernen. Kürbis erst in ca. 5 cm breite Spalten und in dünne Scheiben schneiden. Ein Backblech mit dem Öl einreiben. Kartoffeln in Scheiben schneiden, salzen und einschichten. Für 20 Minuten bei 180°C garen. Kürbisscheiben dazugeben. Milch in einen Topf geben, aufkochen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, etwas Muskat und Zucker würzen, gehackte Petersilie unterrühren und über den Kürbis geben. Mit zerkrümelten Feta bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad ca. 15 Minuten goldbraun backen.
2. Für den Bratapfel die Äpfel mit einem Kernausstecher aushöhlen. Honig mit gemahlener Haselnüssen und etwas Zimt verrühren und die Äpfel damit füllen. Im Ofen etwa 25 Minuten backen.
3. Für die Vanillesoße die Milch aufkochen. Puddingpulver mit etwas kalter Milch anrühren und in die kochende Milch rühren. Nochmals aufkochen lassen und mit Zucker süßen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (336 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
305 kcal	11,3 g	43,4 g	8,6 g	2,8 mg	0,2 mg	60 µg	41,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
179 mg	52 mg	2,0 mg	4,6 g

Vollkornnudeln mit Fischwürfeln (Seelachs), Tomatensoße mit Paprikagemüse, Karottenrohkost, Kiwi (Woche 3, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Nudeln
 0,5 kg Vollkornteigwaren

Fisch
 0,5 kg Seelachs
 80 ml Gemüsebrühe

Tomatensoße
 30 g Zwiebeln geschält
 30 ml Rapsöl
 0,5 kg Schältomaten
 0,4 kg Paprikaschoten TK
 Jodsalz, Pfeffer
 6 g Zucker
 Oregano, Thymian, Basilikum

Rohkost
 0,35 kg Karotten geputzt
 15 ml Kräuternessig
 20 ml Rapsöl
 Jodsalz, Pfeffer
 15 g Petersilie frisch

Kiwi als Stückobst
 0,3 kg Kiwi frisch

1. Nudeln in Salzwasser garen.
2. Fisch in Würfel schneiden und in Gemüsebrühe garziehen lassen.
3. Für die Soße Zwiebeln fein würfeln und in Öl andünsten, Schältomaten und Paprikawürfel hinzufügen und köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Kräutern und Zucker abschmecken und nach Belieben pürieren.
4. Für die Rohkost Karotten fein raspeln. Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit den Karotten vermischen. Petersilie hacken und über die Rohkost streuen.
5. Die Kiwis portionieren und verteilen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (316 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
297 kcal	7,7 g	44,6 g	15,5 g	3,4 mg	0,4 mg	56 µg	61,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
59 mg	81 mg	2,5 mg	8,9 g

Putengeschnetzeltes mit Möhrenreis Schokopudding mit Orange (Woche 4, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Geschnetzeltes

- 0,5 kg Pute Brust frisch oder TK
- 0,1 kg Zwiebeln geschält
- 40 ml Rapsöl
- 0,1 l Gemüsebrühe
- 80 g Saure Sahne 10 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer

Möhrenreis

- 0,3 kg Karotten geschält
- 0,3 kg Reis parboiled
- 15 g Petersilie frisch oder TK
- Jodsalz

Schokopudding mit Orange

- 0,5 l Milch 1,5 % Fett
- 25 g Kochpuddingpulver mit Schokoladengeschmack
- 25 g Zucker
- 0,4 kg Orangen geputzt

1. Für das Geschnetzelte das Putenfleisch in Scheiben schneiden und in Öl anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und danach feingewürfelte Zwiebeln dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, das Fleisch dazugeben und ca. 8 Minuten fertig garen. Mit saurer Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Für den Reis die Karotten in Würfel schneiden und zusammen mit dem Reis in Salzwasser garen. Petersilie hacken und über das Gericht streuen.
3. Für den Nachtisch Puddingpulver mit ein wenig kalter Milch anrühren. Die restliche Milch aufkochen lassen, Topf vom Herd nehmen und das angerührte Puddingpulver und den Zucker einrühren. Nochmals aufkochen, dann in Schälchen füllen. Orangen in Stücke schneiden und auf den Pudding geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (284 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
303 kcal	9,6 g	40,6 g	14,0 g	1,4 mg	0,2 mg	291 µg	24,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
111 mg	34 mg	1,6 mg	2,5 g

Hirse-Gemüsepfanne (Brokkoli, Blumenkohl, Karotte) mit Käse, Kopfsalat mit Champignons und Zitronendressing (Woche 4, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Hirsepfanne

- 0,1 kg Zwiebeln geschält
- 30 ml Rapsöl
- 0,35 kg Hirse
- 0,5 l Gemüsebrühe
- 0,3 kg Brokkoli TK
- 0,3 kg Blumenkohl TK
- 0,3 kg Karotten TK
- 0,1 l Sahne 30 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Curry
- 0,15 kg Emmentaler mind. 40 % Fett i. Tr.

Salat

- 0,25 kg Kopfsalat geputzt
- 80 g Champignons geputzt
- 8 ml Zitronensaft
- 20 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer

1. 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 und Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Gouda in Würfel schneiden und unter die Hirsepfanne mischen.
2. Für den Salat den Kopfsalat in mundgerechte Stücke rupfen. Champignons in dünne Scheiben schneiden. Aus Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Salat und den Champignonscheiben vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (249 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
312 kcal	15,2 g	35,1 g	11,5 g	1,8 mg	0,3 mg	50 µg	43,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
263 mg	72 mg	3,3 mg	5,3 g

Tomatensuppe mit Parmesan-Hackbällchen (Rind), Vollkornbrötchen; Grießdessert mit Heidelbeersoße (Woche 4, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Tomatensuppe

- 1,2 kg Schältomaten
- 0,25 l Gemüsebrühe
- 0,1 l Sahne 30 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer
- 5 g Oregano frisch

Hackbällchen

- 0,35 kg Rinderhackfleisch
- 1 Ei
- 0,1 kg Parmesan 30 % Fett i. Tr.
- 50 g Brötchen (altbacken)
- Rosmarin frisch, Majoran frisch
- Jodsalz, Pfeffer

0,45 kg Vollkornbrötchen

Grießdessert

- 0,5 l Milch 1,5 % Fett
- 40 g Zucker
- 50 g Weizengrieß
- 0,25 kg Heidelbeeren TK
- 25 g Zucker
- 8 g Maisstärke

1. Für die Suppe Schältomaten erhitzen, mit Brühe, Sahne, Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken und pürieren.
2. Für die Hackbällchen das Hackfleisch mit Eiern, eingeweichten altbackenen Brötchen, geriebenem Parmesan, gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer zu einer Masse verarbeiten. Die Masse zu kleinen Kugeln formen, im Kombidämpfer garen oder im Wasser abkochen. Hackbällchen kurz vor dem Servieren in die Suppe geben.
3. Für das Dessert die Milch aufkochen und Zucker und Grieß einstreuen. Etwa 10 bis 15 Minuten köcheln lassen und immer wieder umrühren. Heidelbeeren auftauen und den Saft auffangen. Diesen mit Zucker zusammen aufkochen und mit Stärke binden. Heidelbeeren und Soße vermischen und zum Grieß servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (334 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
374 kcal	13,1 g	46,6 g	19,5 g	2,4 mg	0,3 mg	35 µg	26,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
248 mg	81 mg	3,5 mg	6,2 g

Pfannkuchen mit Apfelmus; Rohkost (Kohlrabi, Karotte, Paprika) mit Kräuterdip (Woche 4, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Pfannkuchen

- 0,32 kg Weizenmehl Type 1050
- 3 Eier
- 10 g Zucker
- 0,4 l Milch 1,5 % Fett
- 0,2 l Natürliches Mineralwasser
- 35 ml Rapsöl

Apfelmus

- 0,6 kg Äpfel geputzt
- Zimt

Rohkost

- 0,12 kg Kohlrabi geputzt
- 0,12 kg Karotten geschält
- 0,12 kg Paprikaschoten geputzt

Dip

- 0,2 kg Quark mind. 20 % Fett i. Tr.
- 30 ml Milch 1,5 % Fett i. Tr.
- 15 g Küchenkräuter
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Pfannkuchen aus Mehl, Eiern, Zucker, Milch und Mineralwasser einen Teig zubereiten und in der Pfanne mit wenig Öl portionsweise von beiden Seiten abbacken.
2. Für das Apfelmus Äpfel in Stücke mit etwas Wasser und Zimt dünsten und zu Mus verarbeiten.
3. Rohkost in handgerechte Stücke schneiden und zum Dip reichen.
4. Für den Dip den Quark mit Milch cremig schlagen. Kräuter fein hacken, unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (238 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
268 kcal	7,7 g	40,2 g	10,8 g	2,0 mg	0,2 mg	50 µg	32,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
106 mg	40 mg	1,5 mg	3,8 g

Lachs-Fischstäbchen, Salzkartoffeln, Erbsen-Möhrengemüse in Dillsoße; Herbstlicher Obstsalat (Pflaume, Apfel, Weintraube, Banane) (Woche 4, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Lachs-Fischstäbchen

0,56 kg Fischstäbchen (Lachs) paniert TK

Kartoffeln

1 kg Kartoffeln festkochend geschält
 10 g Petersilie frisch oder TK

Erbsen-Möhrengemüse

0,4 kg Erbsen grün TK
 0,4 kg Karotten TK

Dillsoße

20 ml Rapsöl
 15 g Weizenmehl Type 405
 0,3 l Milch 1,5 % Fett
 100 ml Gemüsebrühe
 15 g Dill frisch
 Jodsalz, Pfeffer

Obstsalat

80 g Zwetschgen geputzt
 0,1 kg Äpfel geputzt
 80 g Weintrauben geputzt
 0,1 kg Bananen geschält
 8 g Zucker braun

1. Die Fischstäbchen im Ofen nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Die Kartoffeln in Salzwasser garen und mit Petersilie garnieren.
3. Für das Gemüse Erbsen und Möhren im Kombidämpfer garen.
4. Für die Soße aus Öl und Mehl eine Mehlschwitze herstellen und mit Milch und Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dill hacken, in die Soße geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Für den Nachtisch Obst in Stücke schneiden, zusammen mit braunem Zucker vermengen und ziehen lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (318 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
311 kcal	9,8 g	38,0 g	19,3 g	2,3 mg	0,3 mg	100 µg	33,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
72 mg	64 mg	2,1 mg	5,6 g

Übersicht der Nährstoffe im Vierwochen Speisenplan für 1- bis 3-Jährige

Plan für eine Person

Bezeichnung	Einheit	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	20 Tage	6364	6258	221,0	800,6	300,3	43,2	5,2	1630	943,6	3313	1243	47,5	99,2
1. Woche	5 Tage	1744	1562	55,3	199,8	75,0	9,7	1,2	274	158,6	777	289	11,1	25,5
Gulaschsuppe mit Vollkornbrötchen; Banane	1	421	334	10,6	47,2	15,2	3,0	0,3	62	53,7	59	83	3,6	7,3
Kürbis-Rosenkohl Gemüse mit Couscous; Ananasdessert	1	420	350	11,6	46,4	16,2	1,2	0,4	39	27,5	125	55	2,1	4,7
Käsespirelli mit Tomaten, Gurkensalat	1	270	303	10,5	38,8	14,5	1,3	0,1	36	11,9	294	43	0,9	3,3
Karottenauflauf mit Hackfleisch; Birnenkompott	1	375	345	13,3	43,0	16,5	1,7	0,2	50	27,4	264	60	2,6	7,3
Endivien-Kartoffel-Untereinander mit gebratenem Lachs, Tomaten-Salat	1	258	230	9,3	24,4	12,6	2,5	0,2	87	38,1	35	48	1,9	2,9
2. Woche	5 Tage	1645	1573	55,5	200,5	74,9	10,8	1,3	385	198,9	969	353	12,3	22,0
Möhrencremesuppe, Milchreis mit Kirschsoße	1	502	349	10,9	52,2	12,0	1,4	0,3	59	16,4	349	70	1,1	4,8
Chinakohlcurry mit Huhn und Reis, Feldsalat	1	263	281	10,7	32,7	14,2	2,2	0,2	78	38,0	53	36	2,4	2,5
Nudel-Brokkoli-Auflauf, Steckrüben-Apfel-Rohkost	1	292	319	11,0	42,5	15,9	1,6	0,4	64	60,7	258	79	2,2	8,0
Bratkartoffeln mit Spiegelei und Kaisergemüse, Banane	1	307	295	10,9	38,7	11,5	2,6	0,2	91	57,4	66	60	2,7	4,4
Seelachsfilet im Käsemantel, Naturreis und Rahmspinat	1	281	329	12,0	34,4	21,3	3,0	0,2	93	26,4	243	108	3,9	2,3
3. Woche	5 Tage	1552	1555	54,8	199,8	75,3	12,8	1,4	445	227,0	767	310	12,1	28,3
Champignon-Paprikapizza mit Feta, Chinakohlsalat mit Mandarine	1	213	335	10,6	46,4	15,4	3,0	0,4	219	35,2	280	67	2,8	5,3
Hühnereintopf mit Buchstabennudeln, Himbeerjoghurt mit Knusperflocken	1	342	304	11,9	33,5	17,6	0,9	0,2	58	26,5	123	54	2,1	5,3
Schichtkohl mit Rinderhack, Bechamelsoße und Kartoffelpüree	1	345	314	13,3	31,9	18,2	2,7	0,2	52	61,7	126	56	2,7	4,2
Kürbis-Kartoffelgratin mit Schafskäse; Bratapfel mit Vanillesoße	1	336	305	11,3	43,4	8,6	2,8	0,2	60	41,9	179	52	2,0	4,6
Vollkornnudeln mit Fisch, Tomatensoße mit Paprika; Karottenrohkost, Kiwi	1	316	297	7,7	44,6	15,5	3,4	0,4	56	61,7	59	81	2,5	8,9
4. Woche	5 Tage	1423	1568	55,4	200,5	75,1	9,9	1,3	526	160,5	800	291	12,0	23,4
Putengeschnetzeltes mit Möhrenreis; Schokopudding mit Orange	1	284	303	9,6	40,6	14,0	1,4	0,2	291	24,7	111	34	1,6	2,5
Hirse-Gemüsepfanne mit Käse, Kopfsalat mit Champignons	1	249	312	15,2	35,1	11,5	1,8	0,3	50	43,4	263	72	3,3	5,3
Tomatensuppe mit Hackbällchen (Rind), Vollkornbrötchen; Grießdessert	1	334	374	13,1	46,6	19,5	2,4	0,3	35	26,5	248	81	3,5	6,2
Pfannkuchen mit Apfelmus, Rohkost mit Kräuterdip	1	238	268	7,7	40,2	10,8	2,0	0,2	50	32,6	106	40	1,5	3,8
Lachs-Fischstäbchen, Kartoffeln, Erbsen- und Möhrengemüse; Obstsalat	1	318	311	9,8	38,0	19,3	2,3	0,3	100	33,3	72	64	2,1	5,6