

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan Nr.6 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, 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, Avocado-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 und 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 4- bis 6-Jährige	23

FIT KID: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan

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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	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, Avocado-Tomatensalat
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 (4 bis 6 Jahre):

Gulaschsuppe

- 0,6 kg Rindfleisch
- 30 ml Rapsöl
- 100 g Zwiebeln geschält
- 1 Knoblauchzehe geschält
- 2 l Gemüsebrühe
- 0,7 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,1 kg Knollensellerie geputzt
- 0,3 kg Karotten geschält
- 0,3 kg Paprikaschoten geputzt
- 40 g Tomatenmark
- Jodsalz, Pfeffer, Rosenpaprika, Curry
- Majoran und Thymian frisch oder TK

0,5 kg Vollkornbrötchen

Stückobst

0,9 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.
 Kartoffelwürfel, Sellerie, Karotten und Paprika würfeln und mit dem Tomatenmark, den Gewürzen und Kräutern zum Fleisch geben und ca. 30 Minuten weiterköcheln lassen.
2. Vollkornbrötchen halbieren und zum Eintopf reichen.
3. Pro Person ein Stück Banane bereitstellen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (545 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
427 kcal	10,1 g	66,8 g	20,7 g	3,2 mg	0,4 mg	81 µg	69,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
76 mg	116 mg	4,9 mg	9,9 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Kürbis-Blumenkohlgemüse

- 100 g Zwiebeln geschält
- 30 ml Rapsöl
- 5 g Zucker
- 0,3 kg Blumenkohl
- 0,7 kg Kürbis geputzt
- Jodsalz, Muskatnuss
- 0,2 l Milch 1,5 % Fett
- 0,3 l Gemüsebrühe
- 0,45 kg Gekochter Schinken

Couscous

- 0,4 kg Couscous
- 8 g Gemüsebrühe, gekörnt
- 1,25 l Wasser

Dessert

- 0,5 kg Joghurt 1,5% Fett
- 30 g Vanillezucker
- 100 ml Orangensaft
- 0,25 kg Magerquark
- 0,2 kg Ananas geputzt
- 50 g Butterkeks

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 streuen und das Gemüse beim Servieren damit bestreuen.
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 ganzen Butterkekse garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (563 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
412 kcal	9,5 g	60,7 g	22,7 g	1,6 mg	0,5 mg	60 µg	38,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
172 mg	73 mg	2,9 mg	6,5 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Käsespirelli mit Tomaten

- 0,7 kg Spirelli-Nudeln
- 50 g Zwiebeln geschält
- 20 ml Rapsöl
- 20 g Weizenmehl Type 405
- 0,4 l Milch 1,5 % Fett
- 0,2 l Gemüsebrühe
- 0,25 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
- 0,5 kg Tomaten geputzt
- 10 ml Rapsöl für die Form

Gurkensalat

- 0,5 kg Gurken geputzt
- 20 ml Rapsöl
- 20 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 (330 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
367 kcal	13,1 g	45,9 g	17,6 g	1,7 mg	0,1 mg	44 µg	15,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
364 mg	52 mg	1,1 mg	4,0 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Karottenauflauf mit Hackfleisch

- 1,2 kg Karotten geschält
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,1 l Milch 1,5 % Fett
- 50 g Zwiebeln geschält
- 1 Knoblauchzehe geschält
- 30 ml Rapsöl
- 0,6 kg Rinderhackfleisch frisch
- Jodsalz, Pfeffer, Thymian frisch
- 70 ml Wasser
- 0,2 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 dem 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.
- 3.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
405 kcal	17,2 g	45,2 g	21,0 g	1,9 mg	0,3 mg	54 µg	28,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
341 mg	68 mg	3,0 mg	7,9 g

Endivien-Kartoffel-Untereinander mit gebratenem Lachsfilet, Avocado-Tomaten-Salat (Woche 1, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Endivien-Kartoffel-Untereinander

- 1,2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,4 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
- 20 ml Rapsöl

Avocado-Tomaten-Salat

- 0,4 kg Avocado geputzt
- 0,4 kg Tomaten geputzt
- 20 ml Olivenöl
- 10 ml Zitronensaft
- 10 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 Avocado und 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 (290 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
290 kcal	15,3 g	27,1 g	13,2 g	3,4 mg	0,2 mg	100 µg	36,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
46 mg	57 mg	2,1 mg	4,5 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Möhrencremesuppe

- 100 g Zwiebeln geschält
- 40 ml Rapsöl
- 1 kg Karotten geputzt
- 0,5 l Gemüsebrühe
- 0,7 l Milch 1,5 % Fett
- 0,2 kg Schmand 20 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
- Thymian frisch oder TK

Milchreis

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

Kirschsoße

- 0,5 kg Süßkirschen TK
- 0,2 l Kirschsafte
- 5 g Maisstärke
- 30 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 (551 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
404 kcal	13,8 g	58,0 g	13,1 g	1,6 mg	0,3 mg	65 µg	18,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
385 mg	76 mg	1,2 mg	5,0 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Chinakohlcurry mit Huhn

- 70 g Zwiebeln geschält
- 25 ml Rapsöl
- 0,2 kg Karotten geschält
- 0,2 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,4 kg Chinakohl geputzt
- 0,2 l Kokosmilch
- 0,15 l Gemüsebrühe
- 10 ml Sojasoße
- 10 g Petersilie frisch oder TK
- Jodsalz, Pfeffer, Currypulver

Hähnchenbrustfilet

- 1 kg Hühnerbrustfilet frisch
- 25 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer

Reis

- 0,4 kg Reis parboiled

Feldsalat

- 0,3 kg Feldsalat geputzt
- 25 ml Olivenöl
- 15 ml Essig
- 5 g Senf
- Jodsalz, Pfeffer

1. Zwiebeln würfeln und in Öl anbraten. Karotten in Scheiben und Paprika in Stücke schneiden, dazugeben und etwa 5 Minuten dünsten. In Streifen geschnittenen Chinakohl hinzufügen. 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 (347 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
365 kcal	13,8 g	38,8 g	22,3 g	2,7 mg	0,2 mg	100 µg	49,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
68 mg	49 mg	3,1 mg	3,1 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Nudel-Brokkoli-Auflauf

- 0,55 kg Vollkornteigwaren
- 0,8 kg Brokkoli TK
- 10 ml Rapsöl für die Form
- 0,3 l Milch 1,5 % Fett
- 0,3 l Gemüsebrühe
- 2 Eier
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
- 0,2 kg Gouda, Tilsiter oder Edamer 45 % Fett i.Tr.
- 10 g Petersilie frisch oder TK

Rohkost

- 0,25 kg Kohlrabi
- 0,25 kg Äpfel geputzt
- 0,15 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 20 ml Rapsöl
- 10 ml Zitronensaft
- 5 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, Salz und gehackter Petersilie ein Dressing herstellen und mit der Rohkost vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (351 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
361 kcal	12,1 g	48,7 g	18,3 g	1,8 mg	0,4 mg	87 µg	98,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
306 mg	92 mg	2,7 mg	9,2 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Bratkartoffeln

- 2,0 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,15 kg Zwiebeln
- 15 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer

Spiegelei

- 15 Eier

Kaisergemüse

- 0,2 kg Blumenkohl
- 0,2 kg Brokkoli
- 0,2 kg Karotten geschält

Stückobst

- 0,9 kg Bananen

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. Pro Person eine halbe Banane servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (457 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
414 kcal	12,2 g	59,9 g	17,1 g	3,0 mg	0,4 mg	132 µg	80,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
94 mg	91 mg	4,1 mg	6,3g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Seelachsfilet im Käsemantel

- 0,75 kg Seelachs frisch
- 50 g Weizenmehl Type 405
- 2 Eier
- 80 g Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
- 50 ml Milch 1,5 % Fett
- 50 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer

Naturreis

- 0,4 kg Reis ungeschält

Rahmspinat

- 0,8 kg Spinat TK
- 0,15 l Sahne 30 % Fett
- 0,15 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 (326 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
380 kcal	13,3 g	40,8 g	24,7 g	3,5 mg	0,2 mg	107 µg	30,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
237 mg	124 mg	4,5 mg	2,6 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Pizzateig

- 0,6 kg Weizenmehl Type 1050
- 50 g Hefe
- 0,35 l Wasser
- Jodsalz

Belag

- 0,15 kg Champignons geputzt
- 0,1 kg Feta
- 0,2 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,35 kg Tomatenpüree
- 15 ml Olivenöl
- Jodsalz, Pfeffer,
Oregano frisch, Basilikum frisch
- 0,2 kg Emmentaler mind. 40% Fett i.Tr

Eisbergsalat

- 0,12 kg Eisbergsalat
- 0,15 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 20 ml Rapsöl
- 15 ml Zitronensaft
- 0,2 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 feine 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 (258 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
404 kcal	13,1 g	54,8 g	18,8 g	3,5 mg	0,5 mg	258 µg	44,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
358 mg	80 mg	3,3 mg	6,2 g

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

(Woche 3, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Hühnereintopf

- 0,7 kg Suppenhuhn
- 2 l Gemüsebrühe
- 0,3 kg Blumenkohl TK
- 0,3 kg Karotten TK
- 0,1 kg Porree geputzt
- 0,2 kg Buchstaben-Suppennudeln
- 20 g Petersilie frisch oder TK
- 10 g Liebstöckel frisch oder TK
- Jodsalz, Pfeffer

Himbeerjoghurt mit Knusperflocken

- 0,8 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 0,2 kg Himbeeren TK
- 40 g Zucker
- 60 g Haferflocken
- 20 g Sesam
- 20 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 (456 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
374 kcal	15,0 g	40,3 g	21,6 g	1,1 mg	0,2 mg	75 µg	34,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
176 mg	68 mg	2,6 mg	6,7 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Schichtkohl mit Hack

- 1 kg Weißkohl geputzt
- 0,6 kg Rinderhackfleisch
- 60 g Brötchen
- 1 Ei
- 0,2 l Gemüsebrühe
- Jodsalz, Pfeffer

Béchamelsoße

- 20 ml Rapsöl
- 20 g Weizenmehl Type 405
- 0,5 l Gemüsebrühe
- 0,3 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Kartoffelpüree

- 1,2 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 0,45 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 (424 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
342 kcal	13,5 g	37,2 g	19,5 g	3,1 mg	0,2 mg	62 µg	76,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
162 mg	65 mg	3,0 mg	5,1 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Kürbisgratin

- 0,7 kg Kürbis geputzt
- 20 ml Rapsöl
- 1,4 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,3 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
- 5 g Zucker
- 20 g Petersilie frisch
- 0,25 kg Schafskäse mind. 20 % Fett i. Tr.

Bratapfel

- 1 kg Apfel gebacken
- 20 g Honig
- 70 g Haselnuss gemahlen
- Zimt

Vanillesoße

- 0,5 l Milch 1,5 % Fett
- 15 g Kochpuddingpulver mit Vanillegeschmack
- 15 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 (432 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
392 kcal	14,2 g	55,1 g	12,3 g	3,5 mg	0,2 mg	83 µg	51,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
264 mg	69 mg	2,6 mg	5,9 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Nudeln
 0,6 kg Vollkornteigwaren

Fisch
 0,85 kg Seelachsfilet frisch oder TK
 0,1 l Gemüsebrühe

Tomatensoße
 50 g Zwiebeln geschält
 30 ml Rapsöl
 0,7 kg Schältomaten
 0,5 kg Paprikaschoten TK
 Jodsalz, Pfeffer
 10 g Zucker
 Oregano, Thymian, Basilikum

Rohkost
 0,4 kg Karotten geputzt
 20 ml Kräuternessig
 20 ml Rapsöl
 Jodsalz, Pfeffer
 10 g Petersilie frisch

Kiwi als Stückobst
 0,5 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 (512 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
399 kcal	10,3 g	57,2 g	23,2 g	4,4 mg	0,5 mg	78 µg	99,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
87 mg	109 mg	3,2 mg	11,9 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Geschnetzeltes

- 0,6 kg Pute Brust frisch oder TK
- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 40 ml Rapsöl
- 0,15 l Gemüsebrühe
- 100 g Saure Sahne 10 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer

Möhrenreis

- 0,4 kg Karotten geschält
- 0,4 kg Reis parboiled
- 20 g Petersilie frisch oder TK
- Jodsalz

Schokopudding mit Orange

- 0,6 l Milch 1,5 % Fett
- 30 g Kochpuddingpulver mit Schokoladengeschmack
- 30 g Zucker
- 0,5 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 (365 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
349 kcal	7,9 g	52,9 g	16,9 g	1,7 mg	0,2 g	36 µg	30 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
135 mg	43 mg	2,2 mg	3,3 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Hirsepfanne

- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 40 ml Rapsöl
- 0,3 kg Hirse
- 0,75 l Gemüsebrühe
- 0,4 kg Brokkoli TK
- 0,4 kg Blumenkohl TK
- 0,4 kg Karotten TK
- 0,1 l Sahne 30 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Curry
- 0,2 kg Emmentaler mind. 40 % Fett i. Tr.

Salat

- 0,3 kg Kopfsalat geputzt
- 0,1 kg Champignons geputzt
- 10 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 (312 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
336 kcal	17,7 g	34,0 g	13,3 g	2,2 mg	0,3 mg	62 µg	57,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
340 mg	73 mg	3,2 mg	6,4 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Tomatensuppe

- 1,5 kg Schältomaten
- 0,3 l Gemüsebrühe
- 0,15 l Sahne 30 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer
- 5 g Oregano frisch

Hackbällchen

- 0,5 kg Rinderhackfleisch
- 2 Eier
- 0,125 kg Parmesan 30 % Fett i. Tr.
- 70 g Brötchen (altbacken)
- Rosmarin frisch, Majoran frisch
- Jodsalz, Pfeffer

0,6 kg Vollkornbrötchen

Grießdessert

- 0,6 l Milch 1,5 % Fett
- 30 g Zucker
- 60 g Weizengrieß
- 0,3 kg Heidelbeeren TK
- 30 g Zucker
- 10 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 10-15 Minuten köcheln lassen und immer wieder umrühren. Heidelbeeren auftauen und den Saft auffangen. Diesen mit Zucker aufkochen und mit Stärke binden. Heidelbeeren und Soße vermischen und zum Grieß servieren.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
467 kcal	17,1 g	56,3 g	24,6 g	2,9 mg	0,3 mg	39 µg	32,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
319 mg	113 mg	4,4 mg	7,8 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Pfannkuchen

- 0,4 kg Weizenmehl Type 1050
- 4 Eier
- 20 g Zucker
- 0,5 l Milch 1,5 % Fett
- 0,25 l Natürliches Mineralwasser
- 40 ml Rapsöl

Apfelmus

- 0,8 kg Äpfel geputzt
- Zimt

Rohkost

- 0,15 kg Kohlrabi geputzt
- 0,15 kg Karotten geschält
- 0,15 kg Paprikaschoten geputzt

Dip

- 0,25 kg Quark mind. 20 % Fett i. Tr.
- 50 ml Milch 1,5 % Fett
- 20 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 (303 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
337 kcal	8,9 g	52,3 g	12,8 g	2,3 mg	0,1 mg	58 µg	41,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
126 mg	33 mg	1,3 mg	3,8 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Lachs-Fischstäbchen

0,84 kg Fischstäbchen (Lachs) paniert TK

Kartoffeln

1,4 kg Kartoffeln festkochend geschält
 15 g Petersilie frisch oder TK

Erbsen-Möhrengemüse

0,5 kg Erbsen grün TK
 0,5 kg Karotten TK

Dillsoße

20 ml Rapsöl
 20 g Weizenmehl Type 405
 0,4 l Milch 1,5 % Fett
 100 ml Gemüsebrühe
 20 g Dill frisch
 Jodsalz, Pfeffer

Obstsalat

0,1 kg Zwetschgen geputzt
 0,15 kg Äpfel geputzt
 0,1 kg Weintrauben geputzt
 0,15 kg Bananen geschält
 10 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. Gemüse 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 (432 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
427 kcal	13,5 g	51,2 g	27,6 g	3,1 mg	0,4 mg	136 µg	45,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
96 mg	89 mg	2,8 mg	7,2 g

Übersicht der Nährstoffe im Vierwochen Speisenplan für 4- bis 6-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	8093	7652	261,6	983,2	381,3	52,2	5,9	1717	976,8	4152	1540	58,2	123,3
1. Woche	5 Tage	2147	1901	65,2	245,7	95,2	11,8	1,5	339	187,1	999	366	14,0	32,8
Gulaschsuppe mit Vollkornbrötchen; Banane	1	545	427	10,1	66,8	20,7	3,2	0,4	81	69,1	76	116	4,9	9,9
Kürbis-Rosenkohl Gemüse mit Couscous; Ananasdessert	1	563	412	9,5	60,7	22,7	1,6	0,5	60	38,4	172	73	2,9	6,5
Käsespirelli mit Tomaten, Gurkensalat	1	330	367	13,1	45,9	17,6	1,7	0,1	44	15,2	364	52	1,1	4,0
Karottenauflauf mit Hackfleisch; Birnenkompott	1	419	405	17,2	45,2	21,0	1,9	0,3	54	28,3	341	68	3,0	7,9
Endivien-Kartoffel-Untereinander mit gebratenem Lachs, Tomaten-Salat	1	290	290	15,3	27,1	13,2	3,4	0,2	100	36,1	46	57	2,1	4,5
2. Woche	5 Tage	2032	1924	65,2	246,2	95,5	12,6	1,5	491	277,3	1090	432	15,6	26,2
Möhrencremesuppe, Milchreis mit Kirschsoße	1	551	404	13,8	58,0	13,1	1,6	0,3	65	18,7	385	76	1,2	5,0
Chinakohlcurry mit Huhn und Reis, Feldsalat	1	347	365	13,8	38,8	22,3	2,7	0,2	100	49,4	68	49	3,1	3,1
Nudel-Brokkoli-Auflauf, Steckrüben-Apfel-Rohkost	1	351	361	12,1	48,7	18,3	1,8	0,4	87	98,4	306	92	2,7	9,2
Bratkartoffeln mit Spiegelei und Kaisergemüse, Banane	1	457	414	12,2	59,9	17,1	3,0	0,4	132	80,6	94	91	4,1	6,3
Seelachsfilet im Käsemantel, Naturreis und Rahmspinat	1	326	380	13,3	40,8	24,7	3,5	0,2	107	30,2	237	124	4,5	2,6
3. Woche	5 Tage	2082	1911	66,1	244,6	95,4	15,6	1,6	556	305,2	1047	391	14,7	35,8
Champignon-Paprikapizza mit Feta, Chinakohlsalat mit Mandarine	1	258	404	13,1	54,8	18,8	3,5	0,5	258	44,2	358	80	3,3	6,2
Hühnereintopf mit Buchstabennudeln, Himbeerjoghurt mit Knusperflocken	1	456	374	15,0	40,3	21,6	1,1	0,2	75	34,2	176	68	2,6	6,7
Schichtkohl mit Rinderhack, Bechamelsoße und Kartoffelpüree	1	424	342	13,5	37,2	19,5	3,1	0,2	62	76,4	162	65	3,0	5,1
Kürbis-Kartoffelgratin mit Schafskäse; Bratapfel mit Vanillesoße	1	432	392	14,2	55,1	12,3	3,5	0,2	83	51,3	264	69	2,6	5,9
Vollkornnudeln mit Fisch, Tomatensoße mit Paprika; Karottenrohkost, Kiwi	1	512	399	10,3	57,2	23,2	4,4	0,5	78	99,1	87	109	3,2	11,9
4. Woche	5 Tage	1832	1916	65,1	246,7	95,2	12,2	1,3	331	207,2	1016	351	13,9	28,5
Putengeschnetzeltes mit Möhrenreis; Schokopudding mit Orange	1	365	349	7,9	52,9	16,9	1,7	0,2	36	30	135	43	2,2	3,3
Hirse-Gemüsepfanne mit Käse, Kopfsalat mit Champignons	1	312	336	17,7	34,0	13,3	2,2	0,3	62	57,0	340	73	3,2	6,4
Tomatensuppe mit Hackbällchen (Rind), Vollkornbrötchen; Grießdessert	1	420	467	17,1	56,3	24,6	2,9	0,3	39	32,9	319	113	4,4	7,8
Pfannkuchen mit Apfelmus, Rohkost mit Kräuterdip	1	303	337	8,9	52,3	12,8	2,3	0,1	58	41,4	126	33	1,3	3,8
Lachs-Fischstäbchen, Kartoffeln, Erbsen- und Möhrengemüse; Obstsalat	1	432	427	13,5	51,2	27,6	3,1	0,4	136	45,9	96	89	2,8	7,2