

# Nährstoffoptimierter ovo-lacto-vegetabiler Vierwochenspeiseplan für 4- bis 6-Jährige



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

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

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

## Inhalt

<b>FIT KID: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan</b> .....	2
Mangold-Nudelauflauf, Eisbergsalat mit Gurken und Radieschen.....	3
Vegetarisches Kartoffelgratin mit Erbsen und Möhren .....	4
Apfel-Champignon-Eichblatt-Salat mit Vollkornbrötchen; Banane.....	5
Rotes Linsengemüse (Rote Linsen, Karotten, Pastinake) auf Spätzle; Obstsalat .....	6
Der dicke fette Pfannenkuchen, Tomatensalat mit Weizenkeimen und Kichererbsen	7
Käse-Vollkorn-Spirelli mit Erbsen; Mandarine .....	8
Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne mit Vollkornbrötchen, Karotten-Apfel-Rohkost .....	9
Bulgur-Brokkoli-Pfanne, Feldsalat Himbeerdressing .....	10
Vollkornnudeleintopf .....	11
Paprika-Fenchel-Curry mit Vollkornfladenbrot.....	12
Spinat-Champignon-Pizza mit Tomatensalat; Birne .....	13
Indisches Dahl-Curry; Heidelbeerjoghurt.....	14
Vegetarische, asiatische Gemüsepfanne mit Tofu, Sprossen und Erdnussmus; Apfelkompott.....	15
Blumenkohl-Puffer in Karottensoße mit Vollkornreis; Kiwi .....	16
Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan, Orangen-Eisbergsalat .....	17
Eier in grüner Soße mit Kartoffeln, Chinakohlsalat; Müslikekse .....	18
Polentascheiben (Maisgrieß) mit grüne Bohnen-Tomatensoße; Pfirsich.....	20
Gebratener Halloumi-Käse mit warmem Gemüse-Couscous-Salat (Möhre, Paprika, Kirschtomate, Kichererbsen), Gurkensalat .....	21
Gebratene Vollkornnudeln mit Ei und Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse; Wassermelone.....	22
Linsensuppe mit bunten Gemüse (Karotten, Erbsen, Mais) und Dinkelbrötchen; Joghurtquark mit Orangen Honig und Nüssen.....	23
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für 4- bis 6-Jährige .....	24

## FIT KID: Nährstoffoptimierter Vierwochen Speisenplan

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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Woche 1</b>	Mangold-Nudelauflauf,- Eisberg mit Gurken und Radieschen	Vegetarisches Kartoffelgratin mit Erbsen- Möhren-Gemüse	Apfel-Champignon- Eichblatt-Salat mit Vollkornbrötchen - Banane	Rotes Linsengemüse (Rote Linsen, Karotten, Pastinake) auf Spätzle - Obstsalat	Der dicke fette Pfannenkuchen Tomatensalat mit Weizenkeimen und Kichererbsen
<b>Woche 2</b>	Käse-Vollkorn-Spirelli mit Erbsen - Mandarine	Kichererbsen-Brokkoli- Pfanne, Vollkornbrötchen,- Karotten-Apfel-Rohkost	Bulgur-Brokkoli-Pfanne, Feldsalat mit Himbeerdressing	Vollkornnudeleintopf	Paprika-Fenchel-Curry Vollkorn-Fladenbrot
<b>Woche 3</b>	Spinat-Champignon-Pizza, Tomatensalat - Birne	Indisches Dahl-Curry - Heidelbeerjoghurt	Vegetarische, asiatische Gemüsepfanne mit Tofu, Sprossen und Erdnussmus - Apfelkompott	Blumenkohl-Puffer in Karottensoße mit Vollkornreis - Kiwi	Möhren-Tomaten-Linsen- Bolognese, Orangen-Eisbergsalat
<b>Woche 4</b>	Eier in grüner Soße mit Kartoffeln, Chinakohlsalat - Müslিকেkse	Polenta-Scheiben mit grünen Bohnen in Tomatensoße - Pfirsich	Halloumi-Käse mit Gemüse-Couscous-Salat (Couscous, Karotten, Paprika), Gurkensalat	Gebratene Vollkornnudeln mit Ei und Brokkoli-Blumenkohl-Gemüse - Wassermelone	Linsensuppe mit buntem Gemüse (Erbsen, Mais, und Karotte) und Dinkelbrötchen - Joghurtquark mit Orangen, Honig und Nüssen

## Mangold-Nudelaufwurf, Eisbergsalat mit Gurken und Radieschen (Woche 1; Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Mangold-Nudelaufwurf

- 0,45 kg Nudeln
- 85 g Zwiebeln
- 0,5 kg Karotten frisch geschält
- 0,6 kg Mangold\* frisch geputzt
- 0,35 kg Erbsen grün TK
- 16 ml Rapsöl
- 0,2 l Vollei
- 0,36 l Milch 1,5 % Fett
- 0,16 kg Mozzarella 20 % Fett i.Tr.
- Muskatnuss getrocknet
- Jodsalz, Pfeffer

### Eisbergsalat mit Gurke und Radieschen

- 0,2 kg Eisbergsalat
- 0,3 kg Gurken
- 0,15 kg Radieschen
- 5 g Senf
- 40 ml Olivenöl
- 30 ml Kräuteresig
- Jodsalz, Pfeffer
- Schnittlauch frisch oder TK

**Mangold** ist botanisch gesehen verwandt mit Rote Bete, Zuckerrüben und Co.. Je nach Blattausbildung unterscheidet man Blatt- bzw. Schnittmangold und Stiel- bzw. Rippenmangold. In der Küche lässt es sich wie Spinat verwenden und wird aufgrund seines hohen Gehalts an Folaten, Kalzium, Kalium und Eisen sehr geschätzt.

\*Alternativ zu Mangold kann auch die gleiche Menge Blattspinat (frisch oder TK) verwendet werden. Die Nährstoffoptimierung bleibt durch diese Abwandlung erhalten.

1. Für den Mangold-Nudelaufwurf die Nudeln nach Packungsangabe bissfest kochen.
2. Das Gemüse klein schneiden. Beim Mangold können die Stiele und die Blätter verwendet werden. Das Öl in der Pfanne erhitzen, die Zwiebeln mit den Möhren darin einige Minuten andünsten und anschließend die Mangoldstiele und -blätter hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und noch ca. 3 Minuten garen. Milch mit Eiern verrühren.
3. Die Nudeln und das Gemüse vermengen, in die Auflaufform geben und mit der Milch-Ei-Mischung übergießen. Mozzarella reiben und Auflauf damit bestreuen. Im Konvektomat bei 180°C oder im Backofen bei 200 °C etwa 30 Minuten backen.
4. Für den Salat den Eisbergsalat in Stücke zupfen und mit Gurken- und Radieschenscheiben mischen. Aus Kräuteresig, Olivenöl, Senf, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und mit dem Salat vermengen. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
319 kcal	1335 kJ	10,5 g	44,2 g	14,8 g	2,8 mg	0,3 mg	103 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
32,3 mg	187 mg	98 mg	3,5 mg	7,9 g

## Vegetarisches Kartoffelgratin mit Erbsen und Möhren (Woche 1; Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Kartoffelgratin

- 2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 30 ml Rapsöl
- 0,6 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer
- Muskatnuss getrocknet
- 0,15 kg Emmentaler mind. 30 % Fett i.Tr.

### Erbsen-Möhren-Gemüse

- 0,6 kg Erbsen grün TK
- 0,6 kg Karotten TK
- 20 ml Rapsöl

1. Für das Kartoffelgratin die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine mit Öl gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech geben. Milch mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und über die Kartoffeln gießen. Ca. 40 Minuten bei 180 °C im Backofen oder 40 Minuten bei 150 °C im Kombidämpfer garen. Das Gratin mit geriebenem Käse bestreuen und überbacken.
2. Für das Gemüse Erbsen und Möhren mit etwas Öl garen, etwas Wasser dazu geben und bissfest garen.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
358 kcal	1498 kJ	11 g	52,3 g	14,9 g	1,5 mg	0,3 mg	75 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
39,7 mg	323 mg	80 mg	2,8 mg	7,7 g

## Apfel-Champignon-Eichblatt-Salat mit Vollkornbrötchen; Banane (Woche 1; Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Apfel-Champignon-Eichblatt-Salat mit Vollkornbrötchen

- 0,4 kg Eichblattsalat geputzt
- 0,4 kg Apfel geputzt
- 0,4 kg Champignon roh geputzt
- 60 g Zwiebeln geschält
- 5 g Senf
- 10 g Honig \*
- 40 ml Rapsöl
- 40 ml Zitronensaft
- Jodsalz, Pfeffer
  
- 0,6 kg Vollkornbrötchen
  
- 1,25 kg Banane

**Eichblattsalat** ist ein nussig schmeckender Pflücksalat, dessen Blätter in Form und Farbe an die des Eichenbaums erinnern.

\* Wenn Kinder unter 1 Jahr gepflegt werden, sollte der Honig durch Zucker oder Dicksaft ersetzt werden. In Honig vorkommende Keime können bei Säuglingen (0-12 Monate) zu schweren lebensbedrohlichen Infektionen führen.

1. Für den Salat aus Öl, Zitronensaft, Honig, Senf, Salz und Pfeffer eine Marinade anrühren. Zwiebelwürfel, Apfelschnitze, Champignonscheiben und zerkleinerten Eichblattsalat zufügen und vermengen. Die Kürbiskerne über den Salat streuen.
2. Eier kochen und mit dem Vollkornbrötchen zu dem Salat reichen.
3. Banane als Stückobst servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (321 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
341 kcal	1426 kJ	5,4 g	66,9 g	8,9 g	2,3 mg	0,3 mg	59 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
28,8 mg	49 mg	106 mg	3,4 mg	8,8 g

## Rotes Linsengemüse (Rote Linsen, Karotten, Pastinake) auf Spätzle; Obstsalat (Woche 1; Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Linsengemüse

- 70 g Zwiebeln geschält
- 1 Zehe Knoblauch geschält
- 0,2 kg Karotten geschält
- 0,35 kg Pastinaken geputzt
- 40 ml Rapsöl
- 0,4 kg Linsen rot, getrocknet
- 0,35 l Gemüsebrühe
- 40 g Tomatenmark
- 8 ml Kräuternessig
- Jodsalz, Pfeffer
- 20 g Petersilie frisch
  
- 20 g Vollkornmehl

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

### Spätzle

- 0,5 kg Eier-Spätzle

### Obstsalat

- 0,25 kg Apfel
- 0,25 kg Weintrauben
- 0,2 kg Zuckermelone/ Honigmelone
- 10 ml Zitronensaft
- 6 g Honig \*

\* Wenn Kinder unter 1 Jahr gepflegt werden, sollte der Honig durch Zucker oder Dicksaft ersetzt werden. In Honig vorkommende Keime können bei Säuglingen (0-12 Monate) zu schweren lebensbedrohlichen Infektionen führen.

1. Die Linsen in Wasser kurz aufkochen lassen und danach auf kleiner Flamme bissfest garen, das Wasser abgießen und die Linsen bei Seite stellen.
2. Für das Gemüse die Zwiebeln und den Knoblauch fein hacken, die Pastinaken und die Möhren würfeln.
3. Öl erhitzen und das Gemüse zusammen mit dem Tomatenmark darin andünsten, mit Mehl abstäuben, alles gut verrühren und mit der Gemüsebrühe ablöschen.
4. Das Gemüse garen lassen und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.
5. Dann die Linsen dazugeben und alles gut verrühren.
6. Die Spätzle im Salzwasser garen.
7. Zuletzt das Linsengemüse mit gehackter Petersilie bestreuen und zu den Spätzle reichen.
8. Für den Obstsalat Zitronensaft und Honig verrühren. Obst kleinschneiden und unterrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (396 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
360 kcal	1507 kJ	7,2 g	62,9 g	15,1 g	2,9 mg	0,2 mg	78 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
20,7 mg	75 mg	73 mg	3,7 mg	8,1 g

## Der dicke fette Pfannenkuchen, Tomatensalat mit Weizenkeimen und Kichererbsen (Woche 1; Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Der dicke fette Pfannenkuchen

- 0,3 l Vollei
- 0,2 kg Weizenmehl Typ 1050
- 40 g gemahlene Haselnüsse
- 65 g Haferflocken
- 0,65 l Milch 1,5 % Fett
- 26 g Zucker
- 0,52 kg Äpfel geschält
- 26 g Zucker
- Zimt
- 50 ml Rapsöl
- Jodsalz

**Eier** je nach Größe 4  
 kleine oder 3 große Eier

### Tomatensalat mit Weizenkeimen und Kichererbsen

- 0,3 kg Tomaten geputzt
- 0,3 kg Kichererbsen
- 15 g Zwiebeln geschält
- 0,15 kg Weizenkeime
- 4 g Honig\*
- 4 g Senf
- 6 ml Kräuteressig
- 40 ml Rapsöl
- 6 g Petersilie frisch
- Jodsalz, Pfeffer

- Für die Pfannkuchen die Eier trennen und das Eiweiß zu Schnee schlagen. Das Eigelb mit Mehl, gemahlenden Haselnüssen, Haferflocken und Milch verrühren, Salz und Zucker hinzufügen und den Eischnee unterheben. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen. Äpfel schälen, in kleine Würfel schneiden und unter den Teig heben. In einer Pfanne Öl erhitzen und löffelweise den Teig backen. Jede Seite etwa 5 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Zimtzucker bestreuen.

Oder

Den Pfannkuchenteig in ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 150 °C ca. 17 Minuten backen.

- Für den Tomatensalat die Tomaten in Stücke schneiden. Kichererbsen und Weizenkeime hinzufügen. Senf, Honig, Essig und Öl zu einem Dressing verrühren, gehackte Zwiebeln und Petersilie unterziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (269 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
429 kcal	1794 kJ	18,1 g	55,3 g	17,2 g	7,1 mg	0,6 mg	149 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
14,5 mg	134 mg	105 mg	3,9 mg	9,0 g

## Käse-Vollkorn-Spirelli mit Erbsen; Mandarine (Woche 2; Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Käse-Vollkornspirelli mit Erbsen

- 0,475 kg Vollkornspirelli (Fusilli)
- 35 g Zwiebeln geschält
- 15 ml Rapsöl
- 15 g Weizenmehl Typ 1050
- 0,32 l Milch 1,5 % Fett
- 0,15 l Gemüsebrühe
- 0,18 kg Parmesan
- Jodsalz,
- Pfeffer
- Muskat
- 0,53 kg Erbsen, frisch oder TK
- 10 ml Rapsöl
  
- 1 kg Mandarinen

1. Die Spirelli in Salzwasser garen.
2. Zwiebeln würfeln und in Öl glasig anbraten. Mehl dazugeben, anschwitzen, mit Milch und Brühe ablöschen. Die Erbsen hinzufügen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.
3. Parmesan reiben und zur Hälfte in die Soße rühren. Nudeln hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. Die Soße mit den Nudeln und Erbsen in eine gefettete Auflaufform geben. Mit dem restlichen Käse bestreuen und bei 180 °C etwa 20 Minuten backen.
5. Die Mandarine zum Nachtisch reichen.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
357 kcal	1495 kJ	9,4 g	54,1 g	17,4 g	1,1 mg	0,4 mg	80 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
41,7 mg	307 mg	82 mg	2,4 mg	9,4 g

## Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne mit Vollkornbrötchen, Karotten-Apfel-Rohkost (Woche 2; Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne

- 0,8 kg Kichererbsen Konserve abgetropft
- 0,9 kg Brokkoli geputzt
- 0,12 g Zwiebeln geschält
- 0,6 kg Kartoffeln (geschält, gegart)
- 40 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,15 l Gemüsebrühe
- 0,3 kg Kräuterfrischkäse 45 % Fett i.Tr.
- 15 g Basilikum frisch

### Vollkornbrötchen

- 0,6 kg Weizen-Vollkornbrötchen

### Karotten-Apfel-Rohkost

- 0,2 kg Karotte
- 0,2 kg Apfel
- 20 ml Apfelessig
- 20 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne Zwiebeln in Würfel und Kartoffeln in kleine Stücke schneiden, Brokkoli in Röschen zerteilen. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel andünsten und Brokkoliröschen und die Kartoffelstückchen zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten dünsten. Kurz vorm Schluss die Kichererbsen hinzufügen.  
 Den Kräuterfrischkäse einrühren. Mit Basilikumblättern bestreuen.
2. Die (halbierten) Weizen-Vollkornbrötchen zu dem Pfannengericht reichen.
3. Für die Rohkost Karotten in dünne Scheiben raspeln, mit Apfelstücken vermengen und mit einem Dressing aus Apfelessig, Öl, Salz und Pfeffer vermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (397 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
455 kcal	1903 kJ	12,2 g	73,5 g	19,2 g	5,1 mg	0,3 mg	73 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
103,5 mg	171 mg	123 mg	5 mg	13,6 g

## Bulgur-Brokkoli-Pfanne, Feldsalat Himbeerdressing (Woche 2; Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Bulgur-Brokkoli-Pfanne

0,35 kg	Bulgur
0,3 kg	Sellerie geputzt
0,5 kg	Brokkoli geputzt
0,25 kg	Erbsen (grün), frisch oder TK
0,3 kg	Tofu
100 ml	Gemüsebrühe
20 ml	Rapsöl
5 ml	Sojasauce
3 ml	Sesamöl
3 g	Currypulver (mild)
	Jodsalz, Pfeffer
20 g	Blatt Petersilie frisch

### Feldsalat mit Himbeerdressing

0,35 kg	Feldsalat geputzt
0,25 kg	Tomaten geputzt
0,1 kg	Feta
0,13 kg	Himbeeren frisch oder TK
20 ml	Rapsöl
20 ml	Balsamicoessig
	Jodsalz, Pfeffer

- Den Tofu in ca. 1 x 1 cm große Würfel schneiden. Mit dem Curry, Sojasauce und Sesamöl marinieren und ziehen lassen.
- 1 l gesalzenes Wasser aufkochen lassen den Bulgur dazu geben, kurz aufkochen lassen vom Herd nehmen und 10 – 15 Minuten bissfest quellen lassen.
- Inzwischen den Brokkoli putzen und in Röschen teilen. Den Strunk schälen und klein würfeln. Den Staudensellerie waschen, putzen und in dünne Scheiben hobeln.
- Das Öl in einer großen Pfanne oder in einem Wok erhitzen. Den Tofu darin scharf anbraten, das Gemüse dazugeben und mit Salz, Pfeffer würzen, unter Rühren 5 Minuten braten und dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt weitere 5 Minuten dünsten, bis das Gemüse gar ist, aber noch Biss hat. Den Bulgur und die fein geschnittene Blatt Petersilie unterheben und servieren.
- Den Feldsalat waschen und verlesen. Den Feta in kleine Würfel schneiden.
- Für das Dressing die Himbeeren pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Himbeersoße aufkochen lassen (aus hygienischen Gründen - siehe BfR-Info zur Verpflegung besonders empfindlicher Personengruppen) und abkühlen lassen. Die Soße mit dem Öl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer vermengen.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
317 kcal	1328 kJ	10,5 g	44,5 g	15,3 g	5,2 mg	0,2 mg	119 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
59,2 mg	179 mg	114 mg	4,6 mg	9,8 g

## Vollkornnudeleintopf (Woche 2; Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Vollkornnudeleintopf

- 25 ml Rapsöl
- 50 g Zwiebeln geschält
- 2 l Gemüsebrühe
- 0,4 kg Vollkornnudeln
- 0,6 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,455 kg Erbsen (grün), frisch oder TK
- 0,32 kg Karotten geschält
- 0,2 kg Zuckermais TK
- 0,115 kg Saure Sahne 10 % Fett
- 10 g Schnittlauch frisch
- 20 g Petersilie frisch
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für den Nudleintopf das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen, mit Pfeffer würzen, die Vollkornnudeln hinzugeben und 8 Minuten garen. Paprikawürfel, Möhrenscheiben und Zuckermais zufügen und weitere 5 Minuten garen. Evtl. nachwürzen und mit saurer Sahne verfeinern. Fein geschnittenen Schnittlauch und gehackte Petersilie über den Eintopf streuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (460 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
300 kcal	1255 kJ	9,9 g	46,9 g	10,6 g	4,2 mg	0,4 mg	101 µg

  

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
85,3 mg	70 mg	73 mg	2,3 mg	10,4 g

## Paprika-Fenchel-Curry mit Vollkornfladenbrot (Woche 2; Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Paprika-Fenchel-Curry

- 0,1 kg Bulgur
- 0,4 kg Paprika geputzt
- 0,2 kg Fenchel geputzt
- 60 g Lauchzwiebel geputzt
- 0,7 kg Kichererbsen
- 0,3 Kokosmilch
- 0,3 ml Gemüsebrühe
- 25 ml Zitronensaft
- 40 ml Rapsöl
- 0,9 ml Gemüsebrühe
- Jodsalz, Pfeffer, Koriander getrocknet
- Currypulver

0,75 kg Vollkornfladenbrot

1. Für das Ragout das Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Öl erhitzen, Gemüse darin anbraten und mit Curry bestäuben, kurz weiterbraten.
3. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen und köcheln bis das Gemüse bissfest ist. Die Kichererbsen zugeben und unterrühren.
4. Abschmecken mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas (frischem) Koriander.
5. Für die Beilage die Gemüsebrühe aufkochen. Bulgur zugeben und bissfest garen.
6. Fladenbrot zum Paprika-Fenchel-Curry reichen

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (398 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
464 kcal	1942 kJ	9,6 g	84,4 g	15,1 g	5,5mg	0,3 mg	57 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
48,2 mg	135 mg	110 mg	3,8 mg	10,5g

## Spinat-Champignon-Pizza mit Tomatensalat; Birne (Woche 3; Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Spinat-Champignon-Pizza

- 0,45 kg Weizenvollkornmehl
- 36 g Hefe
- 0,28 l Wasser
- Jodsalz
- 0,1 kg Zwiebeln geschält
- 2 g Knoblauch geschält
- 40 ml Rapsöl
- 0,36 kg Tomaten geputzt
- 5 g Oregano,
- 5 g Basilikum
- 0,45 kg Blattspinat frisch oder TK
- 0,26 kg Champignons geputzt
- 0,18 kg Gouda 45 % Fett i.Tr.
- Jodsalz, Pfeffer

### Tomatensalat

- 0,7 kg Tomaten geputzt
- 50 g Gemüsezwiebeln geschält
- 20 ml Essig
- 20 ml Rapsöl
- 15 g Petersilie frisch
- Jodsalz, Pfeffer

0,84 kg Birne

1. Für die Pizza das Vollkornmehl in eine Schüssel sieben und mit Salz vermischen. Die Hefe in lauwarmem 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 Soße auf dem Pizzateig verteilen.
3. Blattspinat im restlichen Öl andünsten, würzen, Champignons in feinen Scheiben unter den Spinat rühren und auf dem Pizzaboden verteilen.
4. Mit geriebenem Käse bestreuen und die Pizza bei 200 °C etwa 20 Minuten backen.
5. 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.
6. Birne als Stückobst zum Nachtisch reichen

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
368 kcal	1540 kJ	12,7 g	53,3 g	15,1 g	3,8 mg	0,5 mg	277 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
46,1 mg	247 mg	122 mg	4,7 mg	10,7 g

## Indisches Dahl-Curry; Heidelbeerjoghurt (Woche 3; Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Dahl-Curry

- 0,3 kg Linsen
- 1,1 l Wasser
- 0,6 kg Kartoffeln geschält
- 0,12 kg Zwiebeln geschält
- 0,18 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,5 kg Tomaten geputzt
- 2 g Knoblauch, frisch
- Curry, Ingwerpulver, Kreuzkümmel,  
Kurkuma
- 40 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer
- 25 g Honig\*

### Heidelbeerjoghurt

- 0,6 kg Joghurt, 3,5 % Fett
- 0,4 kg Heidelbeeren (tiefgefroren)
- 20 g Honig \*

\* Wenn Kinder unter 1 Jahr gepflegt werden, sollte der Honig durch Zucker oder Dicksaft ersetzt werden. In Honig vorkommende Keime können bei Säuglingen (0-12 Monate) zu schweren lebensbedrohlichen Infektionen führen.

1. Linsen waschen und abtropfen lassen. Kartoffeln und Gemüse waschen, putzen oder schälen, würfeln. Den Knoblauch sehr fein hacken. Wasser mit Gewürzen zum Kochen bringen, Linsen zugeben und ca. 5 Minuten kochen. Dann die Kartoffelwürfel zugeben und weitere 5 – 10 Minuten garen. Ab und zu umrühren.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, darin Zwiebeln und Paprika anbraten und mit Curry bestäuben. Knoblauch, Tomaten und 1 Teelöffel Ingwerpulver hinzugeben, etwa 5 Minuten garen. Gemüse zu den Linsen geben und mit Honig und Salz abschmecken.
3. Für den Nachtisch Joghurt mit Honig verrühren und die Heidelbeeren untermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (389 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
262 kcal	1095 kJ	5,9 g	43,4 g	11,5 g	2,9 mg	0,2 mg	77 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
44,3 mg	119 mg	70 mg	3,6 mg	7,3 g

## Vegetarische, asiatische Gemüsepfanne mit Tofu, Sprossen und Erdnussmus; Apfelkompott (Woche 3; Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Vegetarische, asiatische Gemüsepfanne

- 0,333 kg Reis (parboiled)
- 0,48 kg Tofu
- jeweils 0,17 kg Zucchini, Karotte, Paprika, geputzt
- jeweils 0,22 kg Pilze, Brokkoli, geputzt
- 0,1 kg Zwiebel geschält
- 5 g Knoblauch geschält
- jeweils 0.1 kg Bambussprossen, Sojasprossen
- 50 g Lauchzwiebel geputzt
- 0,3 g Chili (rot, getrocknet)
- 0,7 g Koriander
- 45 ml Sojasoße
- 18 ml Rüböl
- 25 ml Zitronensaft
- 70 g Erdnussmuss
- 12 g Ingwerknolle
- Jodsalz, Pfeffer

**Parboiled Reis** enthält im Vergleich zu „normalem“ weißen Reis mehr Vitamine und Mineralstoffe, da er vor dem Schleifen und Polieren mit einem besonderen Wasserdampfverfahren unter Vakuum behandelt wird.

### Apfelkompott

- 0,45 kg Apfel geputzt
- 0.15 l Apfel Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz)
- 10 ml Zitrone Fruchtsaft
- 5 g Zucker

1. Brokkoli in mundgerechte, kleine Röschen teilen. Paprika und Karotten in Julienne, Pilze und Zucchini in Scheiben, Zwiebeln, Knoblauchzehen und eine kleine Wurzel Ingwer in kleine Würfel schneiden. Bambus- und Soja- Sprossen waschen. Den Tofu würfeln. Erdnüsse ohne Fett rösten. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und frischen Koriander klein hacken.
2. Parboiled Reis in kaltem Wasser waschen und in sprudelndem Wasser mit Salz 10 Minuten kochen.
3. Eine große Pfanne oder Kipper mit dem Öl erhitzen, Pilze, Karotten, Zucchini, Tofu und Brokkoli darin garen. Nach 5- 10 Minuten Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer dazu geben und mit garen. Kurz vor Garende die Sprossen unterheben. Mit Pfeffer, Chili und wenig Salz würzen. Mit dem Limettensaft und der Soja- Sauce ablöschen und 1 Minute köcheln lassen.
4. Mit dem Reis servieren und mit Koriander, Lauchzwiebeln und Erdnüssen bestreuen.
5. Für das Kompott die Äpfel in Stücke schneiden, in Apfelsaft dünsten und mit Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (358 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
338 kcal	1416 kJ	9,3 g	49,5 g	16,3 g	7,0 mg	0,2 mg	54 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
42,0 mg	145 mg	82 mg	3,8 mg	6,0 g

## Blumenkohl-Puffer in Karottensoße mit Vollkornreis; Kiwi (Woche 3, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Blumenkohlpufer

- 0,35 kg Blumenkohl geputzt
- 0,18 kg Erbsen grün frisch oder TK
- 0,18 kg Haferflocken
- 0,11 kg Bergkäse mind 45 % Fett i.Tr.
- 0,11 kg Quark < 10 % Fett i. Tr.
- 0,11 l Vollei
- 50 g Lauchzwiebel geputzt
- 40 g Petersilie, frisch
- 10 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer,

### Möhrensoße

- 0,35 kg Karotten geputzt
- 0,1 kg Frischkäse mind. 60 % Fett i.Tr.
- 0,35 l Gemüsebrühe
- jeweils 5 g Knoblauchpulver, Schnittlauch

### Bohnenreis

- 0,2 kg Vollkornreis
- 0,35 kg Bohnen, grün, geputzt

### Kiwi

- 0,5 kg Kiwi

1. Für die Karottensoße die Karotten klein schneiden und in Gemüsebrühe weichkochen. Den Frischkäse hinzufügen und alles pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch abschmecken.
2. Für die Puffer die Blumenkohlröschen und Erbsen garen, abtropfen lassen und grob zerkleinern. Die Frühlingszwiebeln fein hacken. Den Quark, den geriebenen Käse und die Eier miteinander verrühren. Die Haferflocken, das Gemüse, die Frühlingszwiebeln und die frische Petersilie untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Masse zu Bratlingen formen und auf einem leicht gefetteten Backblech im Ofen bei 200 °C für 30 Minuten backen. Zwischendurch wenden.
4. Die grünen Bohnen waschen, die Enden abschneiden und garen. Anschließend abgießen, salzen und pfeffern.
5. Den Reis in Salzwasser garen und die Bohnen unterheben.
6. Die Puffer mit dem Reis und der Karottensoße servieren.
7. Kiwis als Stückobst zum Löffeln servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (340 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
352 kcal	1471 kJ	11,4 g	50,1 g	15,5 g	1,6 mg	0,3 mg	100 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
57,9 mg	235 mg	92 mg	3,3 mg	8,6 g

## Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan, Orangen-Eisbergsalat (Woche 3; Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese

- 50 ml Rapsöl
- 0,15 kg Zwiebel geschält
- 0,7 kg Tomaten geputzt
- 0,9 kg Karotten geputzt
- 0,31 kg Erbsen (grün) frisch oder TK
- 0,124 kg Linsen (rote)
- 0,45 kg Vollkornnudeln
- 90 g Parmesan
- Kräuter der Provence (Majoran, Thymian, Rosmarin, Basilikum)
- Jodsalz, Pfeffer

Getrocknete **Linsen** zählen wie die weiteren reifen, getrockneten Samen von Erbsen, Kichererbsen, Bohnen und Sojabohnen zu den Hülsenfrüchten. Vor dem Garen werden sie meist für mehrere Stunden in Wasser eingelegt. Eine Ausnahme bilden rote Linsen, die aufgrund ihrer kurzen Garzeit nicht eingeweicht werden müssen.

### Orangen-Eisbergsalat

- 0,5 kg Eisbergsalat geputzt
- 0,25 kg Orangen geschält
- 20 g Honig\*
- 20 ml Zitronensaft
- 0,15 kg Joghurt 1,5 % Fett

\* Wenn Kinder unter 1 Jahr gepflegt werden, sollte der Honig durch Zucker oder Dicksaft ersetzt werden. In Honig vorkommende Keime können bei Säuglingen (0-12 Monate) zu schweren lebensbedrohlichen Infektionen führen.

1. Für die Möhrenbolognese Zwiebeln und Möhren in Würfel schneiden und in Öl andünsten, bis das Gemüse bissfest ist. Tomatenwürfel, roten Linsen und die TK-Erbsen hinzufügen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern abschmecken.
2. Die Nudeln in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen.
3. Mit Soße und geriebenem Parmesan servieren.
4. Für den Salat den Eisbergsalat in Stücke schneiden und die Orange filetieren. Den Saft dabei auffangen. Alles miteinander vermengen. Honig in Zitronensaft auflösen und mit dem Joghurt vermengen. Über den Salat gießen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (436 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
378 kcal	1580 kJ	9,5 g	61,8 g	16,7 g	2,7 mg	0,5 mg	117 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
36,4 mg	207 mg	96 mg	3,5 mg	12,9 g

## Eier in grüner Soße mit Kartoffeln, Chinakohlsalat; Müslikekse (Woche 4; Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

10 Eier  
1,1 kg Kartoffeln

### Grüne Soße

0,15 kg Küchenkräuter für Frankfurter grüne Soße  
60 g Ei  
50 g Zwiebeln geschält  
20 g Senf  
Jodsalz, Pfeffer  
0,1 kg Saure Sahne 10 % Fett  
0,17 kg Joghurt 1,5 % Fett

### Chinakohlsalat

0,3 kg Chinakohl geputzt  
0,18 kg Joghurt 1,5 % Fett  
20 ml Olivenöl  
15 ml Zitronensaft  
5 g Zucker  
Jodsalz, Pfeffer

### Müslikekse

0,25 kg Banane geschält  
0,35 kg Apfel geputzt  
0,4 kg Karotte geputzt  
15 ml Rapsöl  
0,25 kg Haferflocken  
7 g Haselnussmuss  
60 g Rosinen

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. 1 Eigelb durch ein Sieb streichen, mit Zwiebelwürfeln, Senf, Salz, Pfeffer zu einer Soße rühren. Gehackte Kräuter, saure Sahne, Joghurt und das klein geschnittene Eiweiß unterrühren.
3. Kartoffeln in Salzwasser garen.
4. Den Chinakohl in Streifen schneiden. Aus Joghurt, Olivenöl, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Chinakohl vermengen.
5. Für die Müslikekse die Möhren und Äpfel waschen, schälen und grob raspeln.
6. Die geschälte Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit den geraspelten Möhren und Äpfeln, Rosinen, Haferflocken, Haselnussmuss und dem Öl vermengen.
7. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und kleine Teigmengen in Abstand zueinander darauf verteilen und etwas plattdrücken.
8. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 20 Minuten backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (413 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
431 kcal	1802 kJ	14,7g	60 g	15,9 g	3,0 mg	0,4 mg	137 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
44,8 mg	152 mg	96 mg	4,3 mg	7,9 g

## Polentascheiben (Maisgrieß) mit grüne Bohnen-Tomatensoße; Pfirsich

(Woche 4, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Polentascheiben

- 80 g Zwiebeln geschält
- 2 g (=1 Zehe) Knoblauch geschält
- 35 ml Rapsöl
- 0,9 l Gemüsebrühe
- 0,28 kg Maisgrieß
- 75 g Gouda 45 % Fett i. Tr.
- Jodsalz, Pfeffer
- 5 g Rosmarin (frisch)

### Bohnen-Tomatensoße

- 60 g Zwiebeln geschält
- 20 ml Rapsöl
- 0,8 kg grüne Bohnen geputzt
- 0,6 kg Tomaten geputzt
- 0,2 l Gemüsebrühe
- Oregano,
- Majoran frisch oder TK
- Jodsalz, Pfeffer

### Pfirsich

- 0,8 kg Pfirsich

**Polenta** ist ein meist aus Maisgrieß hergestellter fester Brei, der in Norditalien und Teilen der Schweiz, Österreichs, Rumäniens sowie des Balkans zur regionalen Küche zählt. Nach dem Kochen wird die Masse in eine gefettete Form gegeben, etwas flachgestrichen und in Scheiben geschnitten. Man kann sie auch erst erkalten lassen und dann in Scheiben schneiden, um sie in Butter oder auf dem Grill zu braten.

1. Für die Polenta Zwiebelwürfel und zerkleinerten Knoblauch in der Hälfte des Öls andünsten. Gemüsebrühe angießen, fein gehackte Rosmarinnadeln zufügen und aufkochen lassen. Den Maisgrieß unter Rühren einrieseln, aufkochen und ausquellen lassen. Die Masse mit Pfeffer würzen und in eine mit dem restlichen Öl gefettete Auflaufform oder gefetteten GN-Blech füllen und glattstreichen. Mit geriebenem Käse bestreuen und bei 130 °C etwa 10 Minuten überbacken. In Scheiben schneiden.
2. Für die Soße Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Bohnen und Gemüsebrühe zufügen und etwa 5 Minuten dünsten. Tomatenwürfel und gehackte Kräuter zufügen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Polentascheiben servieren.
3. Den Pfirsich in Schnitze schneiden und servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (386 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
279 kcal	1166 kJ	10,6 g	41,9 g	7,6 g	3,6 mg	0,2 mg	59 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
33,4 mg	153 mg	43 mg	1,6 mg	5,8 g

## Gebratener Halloumi-Käse mit warmem Gemüse-Couscous-Salat (Möhre, Paprika, Kirschtomate, Kichererbsen), Gurkensalat (Woche 4; Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Halloumi-Käse

0,3 kg Halloumi-Käse 45 % Fett i. Tr.

### Couscous-Salat

0,3 kg Couscous  
 0,9 l Gemüsebrühe  
 0,18 kg Karotten geschält  
 0,18 kg Paprikaschoten gelb geputzt  
 0,18 kg Kirschtomaten frisch geputzt  
 19 ml Rapsöl  
 90 ml Orangensaft  
 75 g Sesam  
 0,25 kg Kichererbsen Konserve abgetropft  
 20 ml Limettensaft  
 Jodsalz, Pfeffer  
 Kreuzkümmel  
 5 g Petersilie frisch

### Gurkensalat

0,6 kg Gurke  
 20 ml Kräuteressig  
 20 ml Rapsöl  
 5 g Dill  
 5 g Zucker  
 Jodsalz, Pfeffer

1. Couscous waschen, abtropfen lassen. Brühe zum Kochen bringen, Couscous zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten quellen lassen.
2. Gemüse waschen, putzen. Karotten schräg in Scheiben schneiden, Paprika in Streifen schneiden, Tomaten halbieren.
3. Karotten und Paprika etwa 5 Minuten in Öl anbraten, mit Orangensaft ablöschen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
4. Tomaten, Sesam und Kichererbsen untermischen. Limettensaft zugeben und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel kräftig abschmecken.
5. Gegarten Couscous unterrühren und kurz vor dem Servieren die Petersilie unterheben.
6. Halloumi-Käse in passende Portionen schneiden. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 3 Minuten braten und zum Couscous reichen.
7. 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.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
371 kcal	1554 kJ	19,2 g	36,5 g	15,9 g	3,5 mg	0,2 mg	43 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
32,7 mg	506 mg	85 mg	2,6 mg	5,8 g

## Gebratene Vollkornnudeln mit Ei und Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse; Wassermelone (Woche 4; Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Gebratene Nudeln mit Ei und Brokkoli-Blumenkohl-Gemüse

0,6 kg Vollkornnudeln  
 Jodsalz  
 0,72 kg Brokkoli geputzt  
 0,48 kg Blumenkohl geputzt  
 0,66 l Vollei  
 17 ml Rapsöl  
 Jodsalz, Pfeffer

### Wassermelone

0,8 kg Wassermelone geschält

1. Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen.
2. Die Blumenkohl- und Brokkoliröschen in etwas Salzwasser dünsten oder im Kombidämpfer bei 100 °C bissfest garen.
3. Die Eier aufschlagen, miteinander verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Öl, Nudeln und Gemüse in eine Pfanne geben. Die verquirlten Eier darüber gießen und anbraten.
5. Wassermelone in Stücke schneiden, in Schälchen verteilen und gekühlt servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (366 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
335 kcal	1402 kJ	9,0 g	49,7 g	18,0 g	2,1 mg	0,5 mg	85 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
75,5 mg	100 mg	80 mg	3,4 mg	9,2 g

## Linsensuppe mit bunten Gemüse (Karotten, Erbsen, Mais) und Dinkelbrötchen; Joghurtquark mit Orangen Honig und Nüssen (Woche 4; Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Linsensuppe

- 0,16 kg Linsen rot, getrocknet
- 0,9 l Gemüsebrühe
- 0,25 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,22 kg Karotte geschält
- 0,15 kg Erbsen grün TK
- 0,15 kg Mais TK
- 80 g Zwiebeln geschält
- 20 ml Rapsöl
- 10 ml Essig
- 5 g Küchenkräuter
- Jodsalz, Pfeffer

0,6 kg Dinkelbrötchen

### Joghurt-Quark mit Orangen, Honig und Nüssen

- 0,4 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 0,25 kg Magerquark
- 0,4 kg Orangen geschält
- 60 g Haselnuss gehackt
- 25 g Honig\*

\* Wenn Kinder unter 1 Jahr gepflegt werden, sollte der Honig durch Zucker oder Dicksaft ersetzt werden. In Honig vorkommende Keime können bei Säuglingen (0-12 Monate) zu schweren lebensbedrohlichen Infektionen führen.

1. Die Karotten, Kartoffeln und Zwiebeln in grobe Stücke schneiden, in Öl dünsten und grob pürieren. Die Linsen und die Gemüsebrühe hinzugeben und die Suppe etwa 10-15 Minuten köcheln lassen. Die Erbsen und die Maiskörner hinzufügen und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Kräutern und Essig abschmecken.
2. Das Dinkelbrötchen zur Suppe reichen.
3. Für den Nachtisch Joghurt, Quark und Honig zu einer cremigen Masse verrühren.
4. Orangen filetieren und in Stücke schneiden
5. Orangenstücke unter die Quarkcreme rühren und mit gehackten Haselnüssen bestreuen

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
387 kcal	1620 kJ	10,6 g	57,7 g	18,1 g	5,3 mg	0,4 mg	107 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
28,2 mg	137 mg	103 mg	4,5 mg	8,1 g

## Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für 4- bis 6-Jährige

Plan für eine Person

Bezeichnung	Menge	Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E	Vitamin B1	Folat	Vitamin C	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
		[g]	[kcal]											
<b>1. Woche</b>	1777	1807	7560	52,2	281,5	70,9	16,6	1,7	464	136,0	768	463	17,3	41,5
<b>2. Woche</b>	1913	1892	7917	51,4	303,2	77,5	21,0	1,7	430	337,3	861	502	18,2	53,6
<b>3. Woche</b>	1905	1697	7102	48,8	258,1	75,1	18,0	1,8	625	226,7	954	462	19,0	45,4
<b>4. Woche</b>	1853	1803	4544	64,0	245,8	76,6	17,5	1,7	430	214,5	1049	406	16,5	36,8
<b>Gesamt</b>	<b>7448</b>	<b>7199</b>	<b>27123</b>	<b>216,4</b>	<b>1088,6</b>	<b>300,1</b>	<b>73,1</b>	<b>6,9</b>	<b>1949</b>	<b>914,5</b>	<b>3632</b>	<b>1833</b>	<b>71</b>	<b>177,3</b>