

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan Nr.1 für 4- bis 6-Jährige



**Die Gesund-Essen-Aktion
für Kitas**

www.fitkid-aktion.de

Stand: Mai 2015

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

Inhalt

Übersicht Vierwochenspeisenplan	2
Marinierte Putenbrustfilets mit buntem Gemüserais (Erbsen, Champignons, Tomaten, Mais)	3
Vollkorn-Rigatoni mit Bolognese und Parmesan (Soße aus Rinder-Hackfleisch mit Knollensellerie und Karotten) und Kopfsalat mit Zitronendressing	4
Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne mit Vollkornbrötchen; Brombeer-Bananen-Milchshake	5
Gebackenes Seelachsfilet mit Kartoffeln und Paprika-Mais-Feta-Salat	6
Spinat-Champignon-Pizza; Birnenkompott	7
Überbackenes Fischfilet mit Tomaten-Zucchini-Füllung und Kartoffelpüree	8
Rotes Linsengemüse (rote Linsen, Karotten, Pastinake) auf Spätzle und Mandarinen-Eisbergsalat	9
Kartoffel-Gemüse-Hackauflauf (Kohlrabi, Erbsen, Rinder-Schweine-Hackfleisch) und Gurkensalat	10
Vollkornnudeleintopf mit Paprika, Möhren und Mais; Rote Grütze (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren)	12
Spinat-Reis-Auflauf; Apfelkompott	13
Bandnudeln mit Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse und Béchamelsoße; Quark mit Äpfeln	14
Gemüse-Rindfleischgulasch (Karotten, Kohlrabi, Zucchini, Paprika, Champignons, Tomaten) mit Kartoffeln und Chinakohlsalat	15
Fruchtiges Fischcurry (Lachs mit einer Möhren-Apfel-Currysoße) mit Reis und Radieschensalat	16
Orangen-Eisbergsalat; Hirseauflauf mit Äpfeln	17
Blumenkohlbratling mit Tomatensoße und Kartoffel-Käsepüree	18
Gnocchi mit Spinat-Frischkäse-Soße; Apfel-Kiwi-Kaltschale	19
Lachs auf Tomatenreis und Fenchel-Orangen-Rohkost mit Walnüssen	20
Kartoffel-Karotteneintopf mit Putenwürfeln; Himbeerjoghurt	21
Spaghetti mit Gemüsesoße (Paprika, Zucchini, Mais) und Sonnenblumenkernen; Bananen-Nuss-Quark	22
Kartoffelgratin mit Erbsen-Möhren-Gemüse	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
Woche 1	Marinierte Putenbrustfilets, bunter Gemüseeis (Erbsen, Champignons, Tomaten, Mais)	Vollkorn-Rigatoni mit Bolognese und Parmesan (Soße aus Rinder-Hackfleisch mit Knollensellerie und Karotten), Kopfsalat mit Zitronendressing	Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne, Vollkornbrötchen - Brombeer-Bananen-Milchshake	Gebackenes Seelachsfilet, Kartoffeln, Paprika-Mais-Feta-Salat	Spinat-Champignon-Pizza - Birnenkompott
Woche 2	Überbackenes Fischfilet mit Tomaten-Zucchini-Füllung, Kartoffelpüree	Rotes Linsengemüse (rote Linsen, Karotten, Pastinake), Spätzle, Mandarinen-Eisbergsalat	Kartoffel-Gemüse-Hackauflauf (Kohlrabi, Erbsen, Rinder-Schweine-Hackfleisch), Gurkensalat	Vollkornnudeleintopf mit Paprika, Möhren und Mais - Rote Grütze (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren)	Spinat-Reis-Auflauf - Apfelkompott
Woche 3	Bandnudeln, Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse, Béchamelsoße - Quark mit Äpfeln	Gemüse-Rindfleischgulasch (Karotten, Kohlrabi, Zucchini, Paprika, Champignons, Tomaten), Kartoffeln, Chinakohlsalat	Fruchtiges Fischcurry (Lachs in einer Möhren-Apfel-Curry-Soße), Reis Radieschensalat	Orangen-Eisbergsalat - Hirseauflauf mit Äpfeln	Blumenkohlbratling, Tomatensoße, Kartoffel-Käsepüree
Woche 4	Gnocchi, Spinat-Frischkäse-Soße - Apfel-Kiwi-Kaltschale	Lachs auf Tomatenreis, Fenchel-Orangen-Rohkost mit Walnüssen	Kartoffel-Karotteneintopf, Putenwürfel - Himbeerjoghurt	Spaghetti, Gemüesoße (Paprika, Zucchini, Mais) und Sonnenblumenkernen - Bananen-Nuss-Quark	Kartoffelgratin, Erbsen-Möhren-Gemüse

Marinierte Putenbrustfilets mit buntem Gemüserais (Erbsen, Champignons, Tomaten, Mais)

(Woche 1; Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Putenbrustfilets

25 ml Rapsöl
 0,6 kg Putenbrustfilet frisch
 Jodsalz, Pfeffer, Currypulver

Gemüserais

80 g Zwiebeln geschält
 25 ml Rapsöl
 0,5 kg Reis parboiled
 1 l Gemüsebrühe
 0,2 kg Erbsen grün TK
 0,15 kg Zuckermais TK
 0,35 kg Tomaten geputzt
 0,25 kg Champignons geputzt
 90 g Parmesan mind. 30 % Fett i.Tr.
 Jodsalz, Pfeffer
 Petersilie frisch

1. Für die Putenbrustfilets das Öl mit dem Currypulver vermischen. Putenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit Curryöl marinieren. Auf beiden Seiten anbraten und anschließend im Backofen bei 150°C ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Oder das Fleisch auf GN-Bleche legen und im Kombidämpfer bei 130°C bis zu einer Kerntemperatur von 70°C garen (ca. 8 Minuten).
2. Für den Gemüserais die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Reis zufügen, kurz andünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Nach 10 Minuten Garzeit die gefrorenen Erbsen und Maiskörner hinzugeben. Nach weiteren 5 Minuten die gewürfelten Tomaten und in Scheiben geschnittenen Champignons zufügen und weitere 3 Minuten garen.
 Vor dem Servieren den geriebenen Parmesan unterrühren, den Gemüserais abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreut zu den Putenbrustfilets servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (409 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
381 kcal	1594 kJ	10,2 g	52,3 g	22,1 g	2,7 mg	0,2 mg	49 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
15,5 mg	152 mg	48 mg	3,0 mg	4,1 g

Vollkorn-Rigatoni mit Bolognese und Parmesan (Soße aus Rinder-Hackfleisch mit Knollensellerie und Karotten) und Kopfsalat mit Zitronendressing (Woche 1; Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Rigatoni
 0,7 kg Vollkorn-Rigatoni

Bolognese
 0,5 kg Rinder-Hackfleisch frisch
 100 g Zwiebeln geschält
 0,12 kg Knollensellerie geputzt
 0,3 kg Karotten geschält
 30 ml Rapsöl
 0,8 kg Tomatenpüree
 100 ml Gemüsebrühe
 Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß
 Thymian frisch, Majoran frisch, Oregano frisch
 50 g Parmesan mind. 30 % Fett i.Tr.

Kopfsalat
 0,4 kg Kopfsalat geputzt
 15 ml Zitronensaft
 20 ml Rapsöl
 Jodsalz, Pfeffer

Rigatoni sind röhrenförmige Nudeln. Anders als Penne haben sie gerade Enden.

1. Die Vollkorn-Rigatoni in Salzwasser garen.
2. Für die Bolognese das Hackfleisch, die gewürfelten Zwiebeln und das fein gewürfelte Gemüse in Öl anbraten. Das Tomatenpüree zugeben, die Gemüsebrühe angießen und die Bolognese mit Salz, Pfeffer, Paprika, Zucker und den Kräutern abschmecken und fertig garen. Den Parmesan zu der Soße reichen.
3. Den Kopfsalat zerpfücken. Aus Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Kopfsalat vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (370 g) mit **Rinderhackfleisch**:

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
457 kcal	1914 kJ	14,5 g	62,3 g	24,4 g	6,1 mg	0,6 mg	87 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
38,4 mg	151 mg	124 mg	4,7 mg	11,4 g

Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne mit Vollkornbrötchen; Brombeer-Bananen-Milchshake (Woche 1; Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne

- 40 ml Rapsöl
- 0,12 kg Zwiebeln geputzt
- 1 kg Kichererbsen,
Konserven abgetropft
- 1 kg Brokkoli geputzt
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,2 l Gemüsebrühe
- 0,3 kg Kräuterfrischkäse 45 % Fett i.Tr
- Basilikum frisch

Kichererbsen sind Hülsenfrüchte, die in Indien und Mexiko zu den Hauptnahrungsmitteln zählen. Bei uns kennt man sie z. B. aus Gerichten wie der „Falafel“, kleinen frittierten Bällchen aus Kichererbsenmehl.

Vollkornbrötchen

- 0,6 kg Weizen-Vollkornbrötchen

Brombeer-Bananen-Milchshake

- 0,2 kg Brombeere frisch oder TK
- 100 g Banane geschält
- 0,6 l Milch 1,5 % Fett
- 20 g Honig*
- 15 ml Zitronensaft

* 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 Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel und Kichererbsen andünsten und Brokkoliröschen zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 Minuten dünsten.
Den Kräuterfrischkäse einrühren. Mit Basilikumblättern bestreuen.
2. Die (halbierten) Weizen-Vollkornbrötchen zu dem Pfannengericht reichen.
3. Für den Milchshake die Brombeeren mit den Bananenscheiben und der Milch pürieren und mit Honig und Zitronensaft abschmecken.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
419 kcal	1752 kJ	11,1 g	66 g	19,7 g	4,2 mg	0,3 mg	83 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
110 mg	237 mg	123 mg	4,7 mg	12,3 g

Gebackenes Seelachsfilet mit Kartoffeln und Paprika-Mais-Feta-Salat (Woche 1; Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Gebackenes Seelachsfilet

- 0,5 kg Seelachsfilet frisch oder TK
- 15 ml Zitronensaft
- 60 g Weizenmehl Type 405
- 2 Eier
- 60 g Paniermehl
- 50 ml Rapsöl
- Jodsalz

Kartoffeln

- 1,2 kg Kartoffeln festkochend geschält

Paprika-Mais-Feta-Salat

- 0,45 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,15 kg Zuckermais, Konserve abgetropft
- 60 g Zwiebeln geschält
- 150 g Feta
- 20 ml Rapsöl
- 15 ml Kräuteressig
- 2 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer, Kresse

1. Den Seelachs salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Nacheinander in Mehl, Ei und Paniermehl wenden und in Öl anbraten.
2. Die Kartoffeln garen und in Stücke schneiden.
3. Für den Salat die in Würfel geschnittene Paprika mit dem Mais, den Fetawürfeln und den feinen Zwiebelwürfeln mischen. Aus Öl, Kräuteressig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker eine Salatsoße herstellen und mit dem Gemüse vermischen. Einige Zeit durchziehen lassen. Auf einem flachen Teller anrichten und mit Kresse bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (276 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
322 kcal	1315 kJ	13,2 g	34,2 g	17,1 g	3,4 mg	0,2 mg	58 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
73,6 mg	71 mg	53 mg	1,8 mg	3,4 g

Spinat-Champignon-Pizza; Birnenkompott (Woche 1; Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Pizzateig

- 500 g Weizenvollkornmehl (Type 1700)
- 1 Hefewürfel (frisch)
- 300 ml Wasser
- Jodsalz, Pfeffer

Belag

- 0,12 kg Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 50 ml Rapsöl
- 0,4 kg Tomaten (frisch)
- 0,5 kg Blattspinat (Frisch oder TK)
- 0,3 kg Champignons (frisch)
- 0,2 kg Gouda, Tilsiter oder Edamer
(45% Fett i.Tr.)
- Jodsalz, Pfeffer, Basilikum, Oregano

Birnenkompott

- 0,5 kg Birnen geputzt
- 0,25 l Trinkwasser
- 50 g Zucker
- Zimtstange, Gewürznelken
- 15 ml Zitronensaft

1. Für die Pizza das Vollkornmehl in einer 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 Tomatensoße 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 das Birnenkompott die Birnen in Stücke schneiden. Wasser mit Zucker, Zimtstange und Gewürznelken zum Kochen bringen, Birnenstücke zufügen, aufkochen lassen und in ca. 10 Minuten weich garen. Gewürznelken und Zimtstange entfernen. Kompott mit Zitronensaft abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (314 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
376 kcal	1575 kJ	12,9 g	54,2 g	15,1 g	3,1 mg	0,4 mg	278 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
32,4 mg	291 mg	123 mg	5 mg	9,6 g

Überbackenes Fischfilet mit Tomaten-Zucchini-Füllung und Kartoffelpüree (Woche 2; Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Überbackenes Fischfilet

- 0,7 kg Seelachsfilet frisch oder TK
- 25 g Senf
- 35 ml Rapsöl
- 0,75 kg Tomaten geputzt
- 0,65 kg Zucchini geputzt
- 520 ml Milch 1,5 % Fett
- Dill frisch
- 20 g Brühe gekörnt
- 0,3kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett i.Tr.
Pfeffer

Kartoffelpüree

- 1,4 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 0,35 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

1. Für den überbackenen Fisch das Fischfilet säubern, mit Senf bestreichen und in eine mit Öl gefettete Auflaufform oder in ein gefettetes GN-Blech legen. Gemüse würfeln und über dem Fisch verteilen. Aus Milch, gehacktem Dill, gekörnter Brühe, Pfeffer sowie geriebenem Käse eine Soße zubereiten und über den Fisch gießen. Im Backofen bei 200 °C ca. 30 Minuten oder im Kombidämpfer bei 120°C kombinierter Hitze bis zu einer Kerntemperatur von 70°C backen.
2. Für das Kartoffelpüree die gegarten Kartoffeln noch warm mit einem Kartoffelstampfer oder einer Kartoffelpresse zerkleinern und mit Milch, Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss zu einem Püree verarbeiten.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
385 kcal	1607 kJ	16,2 g	32,7 g	27,2 g	2,7 mg	0,3 mg	58 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
46,5 mg	436 mg	89mg	2,5 mg	3,5 g

Rotes Linsengemüse (rote Linsen, Karotten, Pastinake) auf Spätzle, Mandarinen-Eisbergsalat (Woche 2; Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Linsengemüse

- 70 g Zwiebeln geschält
- 1 Zehe Knoblauch geschält
- 0,15 kg Karotten geschält
- 0,4 kg Pastinaken geputzt
- 30 ml Rapsöl
- 0,4 kg Linsen rot, getrocknet
- 0,95 l Gemüsebrühe
- 35 g Tomatenmark
- 120 ml Milch 1,5 % Fett
- Petersilie frisch

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

Spätzle

- 0,7 kg Eier-Spätzle

Mandarinen-Eisbergsalat

- 0,4 kg Eisbergsalat geputzt
- 0,2 kg Mandarinen geschält
- 0,15 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 20 ml Rapsöl
- 15 ml Zitronensaft
- 15 g Honig*
- Jodsalz, Pfeffer

* 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 das Linsengemüse die Zwiebeln und den Knoblauch fein hacken, die Pastinaken fein raspeln und das restliche Gemüse würfeln.
 Öl erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Die Linsen zufügen, mit Gemüsebrühe ablöschen, würzen und alles solange köcheln lassen, bis die Linsen leicht zerfallen. Zuletzt die Milch unterrühren und das Linsengemüse mit gehackter Petersilie bestreut zu den Spätzle reichen.
2. Die Spätzle in Salzwasser garen.
3. Für den Salat den Eisbergsalat in Streifen und die Mandarinen in Stücke schneiden.
 Aus Joghurt, Öl, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten und den Salat damit vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (486 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
388 kcal	1621 kJ	10 g	61,2 g	16,9 g	3,6 mg	0,3 mg	112 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
17,8 mg	120 mg	80 mg	4,1 mg	7,6 g

Kartoffel-Gemüse-Hackauflauf (Kohlrabi, Erbsen, Rinder-Schweine-Hackfleisch) und Gurkensalat (Woche 2; Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Kartoffel-Gemüse-Hackauflauf

- 0,5 kg Rinder-Schweine-Hackfleisch frisch*
- 20 ml Rapsöl
- 0,4 l Gemüsebrühe
- 0,5 kg Kohlrabi geputzt
- 0,4 kg Erbsen grün TK
- 1,2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,2 kg Emmentaler 45 % Fett .i.Tr.
- Jodsalz, Pfeffer, Thymian frisch

Gurkensalat

- 0,45 kg Gurken geschält
- 75 g Kürbiskerne
- 20 ml Rapsöl
- 15 ml Kräuternessig
- Jodsalz, Pfeffer, Dill frisch

- Für den Auflauf das Hackfleisch in 20 ml Öl anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Kohlrabiwürfel zum Hackfleisch geben. Nach ca. 10 Minuten die TK-Erbsen zugeben und 3 Minuten weitergaren.
 Die gegarten Kartoffeln in Würfel schneiden und unter die Hack-Gemüsemasse mischen, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Masse in eine mit 20 ml Öl gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech geben, mit geriebenem Käse bestreuen und bei 200°C im Backofen überbacken.
- Für den Salat die Gurke hobeln. Aus Öl, Kräuternessig, Salz, Pfeffer und Dill ein Dressing herstellen und über die Gurkenscheiben gießen. Die Kürbiskerne über den Salat streuen.

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (372 g) mit **Rinder-Schweine-Hackfleisch**:

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
417 kcal	1745 kJ	22,4 g	32,4 g	23,8 g	2,1 mg	0,4 mg	98 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
58 mg	347 mg	108 mg	3,3 mg	5,8 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (372 g) mit **Rinderhackfleisch**:

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
407 kcal	1702 kJ	20,8 g	32,4 g	24,6 g	2,1 mg	0,3 mg	98 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
58 mg	348 mg	109 mg	3,7 mg	5,8 g

Vollkornnudel Eintopf mit Paprika, Möhren und Mais; Rote Grütze (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren) (Woche 2; Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Vollkornnudelpfanne

- 30 ml Rapsöl
- 60 g Zwiebeln geschält
- 2,5 l Gemüsebrühe
- Pfeffer
- 0,5 kg Vollkornnudeln
- 0,5 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,3 kg Karotten geschält
- 0,15 kg Zuckermais TK
- 0,1 kg Saure Sahne 10 % Fett
- Schnittlauch frisch
- Petersilie frisch

Rote Grütze ist eine typische Nachspeise aus Norddeutschland. Dazu werden rote Früchte wie Kirschen, Himbeeren, Johannisbeeren, Preiselbeeren etc. mit etwas Wasser oder rotem Fruchtsaft und Zucker aufgekocht und anschließend mit angerührter Maisstärke (oder einem ähnlichen Verdickungsmittel) abgebunden.

Rote Grütze

- 0,2 l Kirschsaff (Süßkirsche)
- 10 g Zucker
- 10 g Maisstärke
- 0,125 kg Brombeeren frisch oder TK
- 0,125 kg Johannisbeeren frisch oder TK
- 0,125 kg Erdbeeren frisch oder TK

- 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.
- Für die Rote Grütze 4 Esslöffel Kirschsaff mit Zucker und Stärke anrühren. Den restlichen Saft zum Kochen bringen, die Stärke unterrühren und einmal aufkochen lassen. Die Beeren unterrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (486 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
347 kcal	1445 kJ	11,1 g	56,1 g	9,6 g	4,6 mg	0,5 mg	89 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
81,7 mg	87 mg	92 mg	3 mg	10,5 g

Spinat-Reis-Auflauf; Apfelkompott (Woche 2; Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Spinat-Reis-Auflauf

- 0,6 kg Reis, parboiled
- 30 ml Rapsöl
- 80 g Zwiebeln geschält
- 1 Zehe Knoblauch
- 0,7 kg Spinat geputzt
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,15 kg Feta
- 4 Eier
- 0,5 l Milch 1,5 % Fett
- Petersilie frisch

Apfelkompott

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

1. Für den Auflauf den Reis in Salzwasser garen.
 Die Hälfte des Öls erhitzen, den zerkleinerten Knoblauch und die Zwiebelwürfel darin andünsten, den zerkleinerten Spinat zufügen und garen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Reis vermengen und in eine mit dem restlichen Öl eingefettete Auflaufform oder ein GN-Blech füllen.
 Gewürfelten oder geriebenen Feta, Eier und Milch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Über den Auflauf gießen und diesen im Backofen bei 200°C ca. 30 Minuten oder im Kombidämpfer bei 160°C rund 20 Minuten garen.
2. 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 (418 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
412 kcal	1724 kJ	10,3 g	66,4 g	13,6 g	2,9 mg	0,3 mg	111 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
31 mg	234 mg	80 mg	5,2 mg	3,5 g

Bandnudeln mit Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse und Béchamelsoße; Quark mit Äpfeln (Woche 3; Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Bandnudeln
 0,7 kg Eier-Bandnudeln

Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse
 0,65 kg Blumenkohl geputzt
 0,65 kg Brokkoli geputzt

Béchamelsoße
 30 ml Rapsöl
 20 g Weizenmehl Type 405
 0,3 l Milch 1,5 % Fett
 0,5 l Gemüsebrühe
 Jodsalz, Pfeffer
 Muskatnuß

Quark mit Äpfeln
 0,35 kg Apfel geputzt
 25 g Honig*
 25 ml Zitronensaft
 0,7 kg Quark 20% Fett i. Tr.
 70 ml Milch 1,5% Fett
 70 ml Mineralwasser

* 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 Bandnudeln in Salzwasser bissfest garen. Zu dem Gemüse reichen.
2. Die Blumenkohl- und Brokkoliröschen in etwas Salzwasser dünsten oder im Kombidämpfer bei 100°C bissfest garen.
3. 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.
4. Für den Obstsalat das Obst klein schneiden. Honig in Zitronen- und Orangensaft auflösen und unter das Obst mengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (479 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
402 kcal	1681 kJ	9,9 g	58,5 g	21,4 g	1,8 mg	0,2 mg	64 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)		Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe		
86,2 mg		175 mg	54 mg	2,4 mg	6,6 g		

Gemüse-Rindfleischgulasch (Karotten, Kohlrabi, Zucchini, Paprika, Champignons, Tomaten) mit Kartoffeln und Chinakohlsalat (Woche 3; Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Gemüse-Rindfleischgulasch

- 40 ml Rapsöl
- 1 Zehe Knoblauch geschält
- 100 g Zwiebeln geschält
- 30 g Tomatenmark
- 0,6 kg Rindergulasch mager
- 0,3 kg Karotten geschält
- 0,3 kg Kohlrabi geputzt
- 0,2 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,15 kg Tomaten geputzt
- 0,2 kg Champignons geputzt
- 0,15 kg Zucchini geputzt
- 1,5 l Wasser
- 15 ml Sojasoße
- 70 g Sesamsamen geröstet
- Jodsalz, Pfeffer
- Majoran frisch, Basilikum frisch

Kartoffeln

- 1,2 kg Kartoffeln festkochend geschält

Chinakohlsalat

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

1. Für das Gulasch Öl erhitzen, den mit Salz zerdrückten Knoblauch und Zwiebelwürfel darin andünsten. Tomatenmark und das in kleine Würfel von 1 cm Kantenlänge geschnittene Rinderfleisch zufügen und anbraten. Mit Wasser ablöschen und eine Stunde garen. Dann die Karottenscheiben, Kohlrabistifte und Paprikawürfel zufügen. Nach 15 Minuten die Tomatenwürfel, Champignon- und Zucchini-scheiben zufügen und für 5 Minuten mit garen. Mit Sojasoße und den restlichen Gewürzen abschmecken und mit den gerösteten Sesamsamen bestreuen.
2. Die Kartoffeln klein schneiden und garen. Zu dem Gulasch servieren.
3. Den Chinakohl in Streifen schneiden. Aus Joghurt, Olivenöl, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Chinakohl vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (519 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
306 kcal	1279 kJ	12,3 g	31,5 g	18,9 g	2,6 mg	0,3 mg	74 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
67,8 mg	147 mg	89 mg	4,2 mg	5,6 g

Fruchtiges Fischcurry (Lachs mit einer Möhren-Apfel-Currysoße) mit Reis und Radieschensalat (Woche 3; Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Fruchtiges Fischcurry

- 0,5 kg Lachs frisch oder TK
- 15 ml Zitronensaft
- 0,15 l Gemüsebrühe
- 40 ml Rapsöl
- 60 g Zwiebeln geschält
- 0,7 kg Karotten geschält
- 5 g Currypulver
- 0,3 kg Apfel geputzt
- 0,3 l Milch 1,5 % Fett
- 70 g Saure Sahne 10 % Fett
- 10 g Maisstärke
- Jodsalz, Pfeffer

Curry ist hierzulande bekannt als Gewürzmischung aus mindestens 12 verschiedenen Zutaten. In Indien und Asien wird damit ein Eintopfartiges Gericht bezeichnet. Es basiert auf einer sämigen Soße mit verschiedenen Gewürzen und der Zugabe von Fleisch, Fisch und/oder Gemüse.

Reis

- 0,5 kg Reis parboiled

Radieschensalat

- 600 g Radieschen (frisch)
- 25 ml Rapsöl
- 25 ml Kräuteressig
- 50 g Kresse (frisch)
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Fischcurry den Lachs in Würfel schneiden, salzen, mit Zitronensaft beträufeln und in etwas Gemüsebrühe gar ziehen lassen.
 Das Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten, Porreeringe zufügen und mit Currypulver bestäuben. Die Apfelspalten dazugeben, mit der restlichen Gemüsebrühe ablöschen und 2-3 Minuten dünsten.
 Milch mit der Maisstärke anrühren, zu dem Curry geben und aufkochen lassen.
 Die Fischwürfel zu dem Gemüse geben und alles mit Salz, Pfeffer und evtl. Zitronensaft abschmecken. Anschließend mit der Sahne abrunden.
2. Den Reis in Salzwasser garen. Zu dem Fischcurry servieren.
3. Für den Salat die Radieschen vierteln. Mit einem Dressing aus Öl, Kräuteressig, Salz und Pfeffer vermengen und mit Kresse bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (431 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
422 kcal	1769 kJ	14,2 g	59,7 g	14,2 g	3 mg	0,3 mg	51 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)		Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe		
27,7 mg		108 mg	49 mg	2,7 mg	4,7 g		

Orangen-Eisbergsalat; Hirseauflauf mit Äpfeln (Woche 3; Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

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

Hirseauflauf

- 1,5 l Milch 1,5 % Fett
- 0,6 kg Hirse
- 1 Vanilleschote
- Jodsalz
- 4 Eier
- 50 g Honig
- 50 g Sesam
- 40 ml Rapsöl
- 0,65 kg Äpfel geputzt
- Zimt

Hirse ist die älteste Getreideart. Die kleinen runden Körner wurden bereits vor 8000 Jahren zur Brotherstellung verwendet. Heute wird Hirse wegen des hohen Gehalts an Mineralstoffen, v. a. Eisen, geschätzt.

* 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 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.
2. Für den Auflauf Milch mit Hirse, aufgeschnittener Vanilleschote und etwas Salz kurz aufkochen und dann 20-30 Minuten ausquellen lassen. Die Vanilleschote anschließend entfernen. Eier trennen. Das Eigelb mit Honig schaumig rühren, Eiweiß steif schlagen. Beides mit dem gerösteten Sesam unter die etwas abgekühlte Hirsemasse geben. Die Masse teilen und den ersten Teil in eine mit Öl gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech geben. Äpfel fein würfeln oder raspeln. Die Äpfel auf der Hirsemasse verteilen, mit Zimt würzen und die zweite Hälfte der Hirsemasse darüber geben. Anschließend bei 200 °C ca. 30-40 Minuten goldbraun backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (404 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
476 kcal	1994 kJ	13,7 g	73,2 g	16,6 g	2 mg	0,4 mg	82 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
25,1 mg	277 mg	124 mg	5,8 mg	5,4 g

Blumenkohlbratling mit Tomatensoße und Kartoffel-Käsepüree (Woche 3; Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Blumenkohlbratlinge

- 1,4 kg Blumenkohl geputzt
- 0,25 kg Magerquark
- 5 Eier
- 20 ml Zitronensaft
- 40 g Haferflocken
- 100 g Paniermehl
- 60 ml Rapsöl
- 10 ml helle Sojasoße
- Muskatnuss, Jodsalz, Pfeffer

Bratlinge sind die vegetarische Variante von „Frikadellen“. Die Basis für den Teig bilden dabei Gemüse, Getreide oder Hülsenfrüchte.

Tomatensoße

- 20 ml Olivenöl
- 1 Zehe Knoblauch geschält
- 60 g Zwiebeln geschält
- 0,4 kg Tomaten geputzt
- Basilikum frisch, Thymian frisch
- Jodsalz, Pfeffer

Kartoffel-Käsepüree

- 1,4 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 0,35 l Milch 1,5 % Fett
- 100 g Gouda 45 % Fett i.Tr. gerieben
- Muskatnuss, Jodsalz, Pfeffer
- Petersilie frisch

1. Für die Blumenkohlbratlinge den Blumenkohl mit Strunk fein reiben. Magerquark, Eier, Zitronensaft, Haferflocken und Paniermehl dazugeben, gründlich vermengen und mit Sojasoße, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse Plätzchen formen und diese in Öl braten oder auf einem mit Öl eingefetteten GN-Blech bei 200°C ca. 30 Minuten backen.
2. Für die Tomatensoße Olivenöl erhitzen, fein gehackten Knoblauch und Zwiebeln darin andünsten, Tomatenwürfel dazugeben und etwa 20-30 Minuten einkochen lassen, bis eine dickliche Soße entstanden ist. Mit Salz, Pfeffer und den gehackten Kräutern abschmecken.
3. Für das Kartoffelpüree die gegarten Kartoffeln noch warm stampfen oder durch die Kartoffelpresse pressen, den geriebenen Gouda zufügen, Milch unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
4. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (450 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
388 kcal	1622 kJ	15,4 g	46,2 g	18,3 g	2,6 mg	0,3 mg	109 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
99,9 mg	235 mg	76 mg	3,1 mg	7,4 g

Gnocchi mit Spinat-Frischkäse-Soße; Apfel-Kiwi-Kaltschale (Woche 4; Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Gnocchi
 1,3 kg Gnocchi (Frischware Kühltheke)

Spinat-Frischkäse-Soße
 0,12 kg Zwiebeln geschält
 30 ml Rapsöl
 1 kg Blattspinat geputzt
 100 ml Gemüsebrühe
 0,25 kg Kräuterfrischkäse 30 % Fett i.Tr.
 200 g Gouda 45 % Fett i.Tr. gerieben
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Apfel-Kiwi-Kaltschale
 0,3 l Apfelsaft
 10 g Honig*
 15 ml Zitronensaft
 5 g Maisstärke
 0,2 kg Apfel geputzt
 0,15 kg Kiwis geputzt
 Gewürznelken, Zimt

Gnocchi sind kleine Kartoffelklößchen, die ähnlich wie Nudeln als Beilage gereicht werden können.

* 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 Gnocchi nach Packungsanweisung garen.
2. Für die Gemüse-Käse-Soße die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, zerkleinerte Spinatblätter zufügen, mit Gemüsebrühe ablöschen. Frischkäse einrühren und die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Der Gouda kann je nach Belieben in die Soße gerührt oder über das fertige Gericht gestreut werden.
3. Für die Kaltschale den Apfelsaft mit Honig und Zitronensaft erhitzen, die Stärke einrühren und aufkochen lassen. Grob geraspelte Äpfel und Kiwistücke unterheben, mit Zimt und Nelke abschmecken und kalt werden lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (369 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
403 kcal	1688 kJ	11,9 g	59,2 g	15,4 g	2,7 mg	0,2 mg	137 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)		Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe		
64,1 mg		369 mg	91 mg	4,1 mg	5,8 g		

Lachs auf Tomatenreis und Fenchel-Orangen-Rohkost mit Walnüssen (Woche 4; Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Lachs
 0,7 kg Lachs frisch oder TK
 15 ml Zitronensaft
 35 ml Rapsöl
 Jodsalz

Tomatenreis
 30 ml Rapsöl
 0,5 kg Reis parboiled
 0,3 kg Erbsen tiefgefroren
 60 g Zwiebeln geschält
 0,9 l Gemüsebrühe
 0,6 kg Tomaten geputzt
 Jodsalz , Pfeffer,
 Dill frisch, Petersilie frisch

Orangen-Fenchel-Rohkost
 0,4 kg Orangen geschält
 0,25 kg Fenchel geputzt
 20 ml Zitronensaft
 Jodsalz, Pfeffer
 10 g Honig
 20 ml Rapsöl
 30 g Walnuss

1. Den Lachs salzen, mit Zitronensaft beträufeln und in 30 ml Öl braten oder im Kombidämpfer bei 150°C bis zu einer Kerntemperatur von 65°C garen.
2. Für den Tomatenreis Öl erhitzen, den Reis mit den gewürfelten Zwiebeln darin andünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen, die Tomatenwürfel und die Erbsen dazugeben, würzen und fertig garen. Den Tomatenreis mit dem Lachs anrichten und alles mit gehacktem Dill und Petersilie bestreut servieren.
3. Für die Rohkost die Orangen filetieren und den Fenchel in Scheiben schneiden. Aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Honig und Öl ein Dressing herstellen und über die Rohkost träufeln. Mit Fenchelgrün garnieren und mit gehackten Walnüssen bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (471 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
463 kcal	1938 kJ	17,9 g	57 g	19,7 g	4,5 mg	0,3 mg	106 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
41,3 mg	64 mg	58 mg	2,6 mg	5 g

Kartoffel-Karotteneintopf mit Putenwürfeln; Himbeerjoghurt (Woche 4; Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Kartoffel-Karotten-Eintopf

- 50 g Zwiebeln geschält
- 1,3 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,9 kg Karotten geschält
- 25 ml Rapsöl
- 0,9 l Gemüsebrühe
- 0,2 kg Kräuterfrischkäse 30 % Fett i.Tr.
- Jodsalz, Pfeffer

Putenwürfel

- 0,4 kg Putenfleisch

Himbeerjoghurt

- 0,8 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 0,4 kg Himbeeren TK
- 25 g Zucker

1. Für den Eintopf Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Kartoffelwürfel zufügen, mit der Gemüsebrühe auffüllen, salzen und 15 Minuten garen. Die Karottenscheiben zufügen und 5 Minuten mit garen. Den Kräuterfrischkäse unter die Kartoffel-Karotten-Masse rühren, ca. 5 Minuten ziehen lassen und ggf. mit Pfeffer und Salz nachwürzen. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit hinzufügen.
2. Das Putenfleisch klein schneiden und über den Eintopf geben.
3. Für den Joghurt die Himbeeren einmal aufkochen und eventuell pürieren. Dann mit dem Joghurt und dem Zucker verrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (500 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
310 kcal	1295 kJ	7,9 g	41,6 g	19,1 g	2,4 mg	0,2 mg	51 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
30,1 mg	175 mg	69 mg	2,4 mg	6,7 g

Spaghetti mit Gemüsesoße (Paprika, Zucchini, Mais) und Sonnenblumenkernen; Bananen-Nuss-Quark (Woche 4; Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Spaghetti

0,55 kg Spaghetti

Gemüsesoße

35 ml Rapsöl
 90 g Zwiebeln geschält
 0,4 kg Paprikaschoten geputzt
 0,4 kg Zucchini geputzt
 0,25 kg Zuckermais, TK
 0,32 l Gemüsebrühe
 15 g Tomatenmark
 Jodsalz, Pfeffer
 10 ml Sojasoße
 Schnittlauch frisch

Bananen-Nuss-Quark

0,8 kg Magerquark
 80 ml Milch 1,5 % Fett
 80 ml Mineralwasser
 0,3 kg Bananen geschält
 25 ml Zitronensaft
 20 g Zucker
 150 ml Schlagsahne 30 % Fett
 65 g Haselnussblätter

1. Die Spaghetti in Salzwasser bissfest garen.
2. Für die Gemüsesoße Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten, Paprikawürfel, in Scheiben geschnittene Zucchini und Maiskörner dazugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Gemüse bissfest dünsten. Anschließend mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Sojasoße würzen. Gemüsesoße mit geschnittenem Schnittlauch bestreuen und zu den Spaghetti servieren.
3. Für den Bananen-Nuss-Quark den Magerquark mit Milch und Mineralwasser verrühren. 2/3 der Bananen mit Zitronensaft und Zucker pürieren und unter die Quarkmasse rühren. Die geschlagene Sahne unterheben. Die restlichen Bananen in Scheiben schneiden und mit dem Quark vermengen. Mit leicht angerösteten Haselnussblättern bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (414 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
425 kcal	1778 kJ	15,1 g	52,5 g	20,8 g	5,8 mg	4,2 mg	62 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)		Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe		
52,4 mg		140 mg	68 mg	2,3 mg	4,9 g		

Kartoffelgratin mit Erbsen-Möhren-Gemüse (Woche 4; Tag 5)

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
- 0,15 kg Emmentaler 45 % Fett i.Tr.

Gemüse

- 0,75 kg Erbsen TK
- 0,75 kg Karotten TK
- 15 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.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (430 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
371 kcal	1550 kJ	10,5 g	56 g	15,8 g	1,5 mg	0,4 mg	111 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
47,4 mg	330 mg	88 mg	3 mg	8,8 g

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

Plan für eine Person

Bezeichnung	Port. [g]	Menge [g]	Energie [kcal] [KJ]	Fett [g]	KH [g]	Prot. [g]	Vit E [mg]	Vit B1 [mg]	Fol. [µg]	Vit C [mg]	Ca [mg]	Mg [mg]	Fe [mg]	Ballast [g]	
Gesamt		8430	7869	33017	261	1053	370	63	7	1872	1047	4136	1685	69	132
1. Woche		1789	1955	8181	62	269	97	20	2	556	270	902	471	19	40
marinierte Putenbrustfilets, bunter Gemüserais	409	409	381	1594	10	52	21	3	0,2	49	16	152	48	3	4
Vollkorn-Rigattoni, Bolognese, Kopfsalat mit Zitronendressing	370	370	457	1914	15	62	24	6	0,6	87	38	151	124	5	11
Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne, Vollkornbrötchen; Brombeer-Bananen-Milchshake	420	420	419	1752	11	66	20	4	0,3	83	110	237	123	5	12
Gebackenes Seelachsfilet, Kartoffeln, Paprika-Mais-Feta-Salat	276	276	322	1346	13	34	17	3	0,2	58	74	71	53	2	3
Spinat-Champignon-Pizza; Birnenkompott	314	314	376	1575	13	54	15	3	0,3	278	32	291	123	5	10
2. Woche		2172	1948	8143	70	249	91	16	1,8	468	235	1215	449	18	31
Überbackenes Fischfilet mit Tomaten-Zucchini-Füllung, Kartoffelpüree	460	460	385	1607	16	33	27	3	0,3	58	47	436	89	3	4
Rotes Linsengemüse, Spätzle, Mandarinen-Eisbergsalat	436	436	388	1621	10	61	17	4	0,3	112	18	120	80	4	8
Kartoffel-Gemüse-Hackauflauf, Gurkensalat	372	372	417	1754	22	32	24	2	0,4	98	58	347	108	3	6
Vollkornnudelintopf mit Paprika, Möhren, Mais; Rote Grütze	486	486	347	1445	11	56	10	5	0,5	89	82	78	92	3	11
Spinat-Reis-Auflauf; Apfelkompott	418	418	412	1724	10	66	14	3	0,3	111	31	234	80	5	4
3. Woche		2284	1994	8445	66	269	91	12	1,5	381	307	940	391	18	30
Bandnudeln, Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse, Béchamelsoße; Quark mit Äpfeln	479	479	402	1681	10	59	21	2	0,2	64	86	175	54	2	7
Gemüse-Rindfleischgulasch; Kartoffeln, Chinakohlsalat	519	519	306	1278	12	31	19	3	0,3	74	68	147	89	4	6
Fruchtiges Fischcurry, Reis; Radieschensalat	431	431	422	1769	14	59	15	3	0,3	51	28	108	49	3	5
Hirseauflauf mit Äpfeln; Orangen-Eisbergsalat	404	404	476	1994	14	73	17	2	0,4	82	25	277	124	6	5
Blumenkohlbratling, Tomatensoße, Kartoffel-Käsepüree	450	450	388	1622	15	46	18	3	0,3	109	100	235	76	3	7
4. Woche		2185	1972	8248	63	266	91	15	1,4	467	235	1079	374	14	31
Gnocchi, Spinat-Frischkäse-Soße; Apfel-Kiwi-Kaltschale	369	369	403	1688	12	59	15	3	0,2	137	64	369	91	4	6
Lachs auf Tomatenreis, Fenchel-Orangen-Rohkost	471	471	463	1938	18	57	20	5	0,3	106	41	64	58	3	5
Kartoffel-Karotteneintopf mit Putenwürfeln; Himbeerjoghurt	500	500	310	1295	8	42	19	2	0,2	51	30	175	69	2	7
Spaghetti mit Gemüsesoße; Bananen-Nuss-Quark	414	414	425	1778	15	53	21	4	0,3	62	52	140	68	2	5
Kartoffelgratin, Erbsen-Möhren-Gemüse	430	430	371	1550	11	56	16	2	0,4	111	47	330	88	3	9
Gesamt		8430	7869	33017	261	1053	348	63	7	1872	1047	4136	1685	69	132