

Nährstoffoptimierter Vi- erwochenspeisenplan Nr.2 für 4- bis 6-Jährige



**Die Gesund-Essen-Aktion
für Kitas**

www.fitkid-aktion.de

Stand: September 2016

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

Inhalt

| | |
|---|----|
| FIT KID: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan | 2 |
| Polentascheiben (Maisgrieß) mit grüne Bohnen-Tomatensoße; Bananenquar | 3 |
| Bunter Bohnensalat (weiße Bohnen, Kidneybohnen, Paprika, Gurke, Tomaten, Eisbergsalat) mit Schafskäse und Weizenvollkornbrötchen mit Frischkäse; Wassermelone | 4 |
| Borschtsch (Eintopf mit Rindfleisch, Kartoffeln, Weißkohl, Karotten, Rote Beete); Kirsch-Grießbrei | 5 |
| Zucchini-Tomaten-Reis-Auflauf | 6 |
| Gedünstetes Seelachsfilet auf Paprikagemüse mit Vollkornnudeln, Gurkensalat..... | 7 |
| Currykartoffeln (Kartoffelaufbau mit Currysoße und Käse überbacken) mit gebratenem Putenspieß, Karotten-Apfel-Rohkost | 8 |
| Lachsragout mit Risi Bisi (Reis mit grünen Erbsen) und Brokkoli | 9 |
| Kartoffel-Kohlrabi-Auflauf; Heidelbeerjoghurt | 10 |
| Champignon-Putengeschnetzeltes auf Vollkornnudeln; Aprikosencouscous (Weizengrieß)..... | 11 |
| Linsenbratlinge (Linsen, Porree, Karotten, Ei) mit gebackenen Kartoffelspalten und Schnittlauchdip, Paprikasticks | 12 |
| Djuveç-Reis (kroatisches Reisgericht mit Tomaten, Erbsen, Paprika) mit gebratener Hähnchenbrust; Erdbeeren mit Joghurtcreme | 13 |
| Feldsalat mit Cocktailtomaten, Feta und Himbeerdressing; Eierpfannkuchen mit Kirsch-Mandel-Füllung | 14 |
| Bunter Nudelaufbau (Erbsen, Paprika) mit Kochschinken, Tomatensalat | 15 |
| Gebratenes Kabeljaufilet mit gerösteten Haselnüssen, Bandnudeln und Karottensoße; Brombeerquark | 16 |
| Kartoffel-Weißkohl-Rösti mit Sonnenblumenkernen und Sesamdip; Johannisbeer-Kaltschale (Johannisbeeren in Dickmilch)..... | 18 |
| Gemüsepizza (Tomaten, Paprika, Champignons, Zucchini), Nektarine. 19 | |
| Überbackenes Schweine- oder Kalbsschnitzel mit Paprika- ZucchiniGemüse und Kartoffeln; Schokopudding mit Himbeeren..... | 20 |
| Gekochte Eier in Béchamelsonsoße mit Brokkoli und Kartoffeln, Radieschen-Eisberg-Salat mit Croutons..... | 22 |
| Hackfleisch-Wirsing-Pfanne mit Reis, Gurken-Mais-Salat | 23 |
| Kartoffelpüree-Spinat-Bett mit Lachs; Bananen-Beeren-Smoothie | 25 |
| Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für 4- bis 6-Jährige | 26 |

FIT KID: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan

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

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|----------------|---|--|---|--|---|
| Woche 1 | Polentascheiben (Maisgrieß), grüne Bohnen- Tomatensoße - Bananenquark | Bunter Bohnensalat (weiße Bohnen, Kidneybohnen, Paprika, Gurke, Tomaten, Eisbergsalat) mit Schafskä- se, Weizenvollkornbrötchen mit Frischkäse - Wassermelone | Borschtsch (russischer Eintopf mit Rind- fleisch, Kartoffeln, Weißkohl, Karotten, Rote Beete) - Kirsch-Grießbrei | Zucchini-Tomaten-Reis- Auflauf | Gedünstetes Seelachsfilet, Paprikagemüse, Vollkornnudeln Gurkensalat |
| Woche 2 | Currykartoffeln (Kartoffelauf- lauf mit Currysoße und Käse überbacken), gebratener Putenspieß Karotten-Apfel-Rohkost | Lachsragout, Risi Bisi (Reis mit grünen Erbsen), Brokkoli | Kohlrabi-Kartoffel-Auflauf, - Heidelbeerjoghurt | Champignon- Putengeschnetzeltes, Vollkornnudeln - Aprikosencouscous (Weizengrieß) | Linsenbratlinge (Linsen, Por- ree, Karotten, Ei), gebackene Kartoffelspalten, Schnittlauchdip, Paprikasticks |
| Woche 3 | Djuveç-Reis (kroatisches Reisgericht mit Tomaten, Erbsen, Paprika), gebratene Hähnchenbrust - Erdbeeren mit Joghurtcreme | Feldsalat Cocktailtomaten, Feta und Himbeerdressing - Eierpfannkuchen mit Kirsch- Mandel-Füllung | Bunter Nudelauf (Paprika, Erbsen) mit Schinken, Tomatensalat | Gebratenes Kabeljaufilet, ge- röstete Haselnüsse, Band- nudeln, Karottensoße - Brombeerquark | Kartoffel-Weißkohl-Rösti, Sonnenblumenkerne, Ses- amdip - Johannisbeer-Kaltschale (Johannisbeeren in Dick- milch) |
| Woche 4 | Gemüsepizza (Tomaten, Paprika, Cham- pignons, Zucchini) - Nektarine | Überbackenes Schweine- oder Kalbsschnitzel, Paprika- ZucchiniGemüse, Kartoffeln - Schokopudding | Gekochte Eier in Béchamelsoße mit Brokkoli und Kartoffeln, Radieschen- Eisberg-Salat mit Croutons | Hackfleisch-Wirsing-Pfanne, Reis, Gurken-Mais-Salat | Kartoffelpüree-Spinat-Bett mit Lachs - Bananen-Beeren-Smoothie |

Polentascheiben (Maisgrieß) mit grüne Bohnen-Tomatensoße; Bananenquark (Woche 1, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Polentascheiben

- 80 g Zwiebeln geschält
- 1 Zehe Knoblauch geschält
- 35 ml Rapsöl
- 1,1 l Gemüsebrühe
- 0,28 kg Maisgrieß
- 65 g Gouda 45 % Fett i. Tr.
- Jodsalz, Pfeffer
- Rosmarinnadeln

Bohnen-Tomatensoße

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

Bananenquark

- 0,35 kg Bananen frisch
- 0,8 kg Quark 20 % Fett i.Tr.
- 90 ml Mineralwasser
- 20 g Vanillezucker

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 einem gefetteten GN-Blech füllen und glatt streichen. 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. Für den Quark die Banane mit dem Quark und dem Mineralwasser pürieren und den Vanillezucker unterheben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (432 g):

| Energie | | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat |
|----------|---------|--------|---------------|--------|---------------------------|-------------------------|-------|
| 369 kcal | 1549 kJ | 14,4 g | 45,6 g | 17,3 g | 3,0 mg | 0,2 mg | 74 µg |

| Vitamin C (Ascorbinsäure) | Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|------------------------------|---------|-----------|--------|---------------|
| 30,1 mg | 211 mg | 55,0 mg | 1,8 mg | 5,1 g |

Bunter Bohnensalat (weiße Bohnen, Kidneybohnen, Paprika, Gurke, Tomaten, Eisbergsalat) mit Schafskäse und Weizenvollkornbrötchen mit Frischkäse; Wassermelone (Woche 1, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Bohnensalat

- 100 g weiße Bohnen getrocknet
- 100 g Kidneybohnen getrocknet
- 60 g Zwiebeln geschält
- 0,4 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,4 kg Gurken geschält
- 0,4 kg Tomaten geputzt
- 0,4 kg Eisbergsalat geputzt
- 0,2 kg Schafskäse
- 20 ml Olivenöl
- 40 ml Rapsöl
- 50 ml Kräuteressig
- Jodsalz, Pfeffer schwarz

Obwohl dieses Gericht fleisch- und fischlos ist, liefert es durch die Kombination von Hülsenfrüchten (Bohnen) mit Getreide (Vollkornbrötchen) wertvolles und gut verwertbares Eiweiß.

Brötchen mit Frischkäse

- 0,6 kg Weizenvollkornbrötchen
- 0,2 kg Frischkäse natur 20 % Fett

Wassermelone

- 0,8 kg Wassermelone

1. Für den Bohnensalat die Bohnen mind. 8 Stunden in Wasser einweichen und anschließend weich garen. Abtropfen lassen.
 Mit den Zwiebelringen, Paprikastreifen, Gurkenwürfeln, geachtelten Tomaten, Salatstreifen und Schafskäsewürfeln vermengen. Aus Olivenöl, Rapsöl, Kräuteressig, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und über den Bohnensalat gießen.
2. Die (halbierten) Vollkornbrötchen mit Frischkäse bestreichen und zu dem Salat reichen.
3. Wassermelone in Stücke schneiden, in Schälchen verteilen und gekühlt servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (412 g):

| Energie | | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat |
|----------|---------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|
| 396 kcal | 1659 kJ | 14,7 g | 52,7 g | 17,1 g | 3,5 mg | 0,3 mg | 102 µg |

| Vitamin C (Ascorbinsäure) | Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------------------------|---------|-----------|--------|---------------|
| 64,8 mg | 145 mg | 107 mg | 3,7 mg | 8,6 g |

Borschtsch (Eintopf mit Rindfleisch, Kartoffeln, Weißkohl, Karotten, Rote Beete); Kirsch-Grießbrei (Woche 1, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Borschtsch

- 40 ml Rapsöl
- 1 Zehe Knoblauch geschält
- 80 g Zwiebeln geschält
- 0,72 kg Rindergulasch, mager
- 1 l Wasser
- 5 g Fleischbrühe
- 0,8 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,3 kg Weißkohl geputzt
- 0,3 kg Karotten geschält
- 0,3 kg Rote Beete geputzt
- 15 g Maisstärke
- 0,15 kg Saure Sahne 10 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer

Grießbrei

- 0,6 l Milch 1,5 % Fett
- 65 g Weizengrieß
- 65 g Zucker
- 0,4 kg Süßkirschen Konserve abgetropft

Borschtsch ist eine Rote Beete-Suppe, die in Osteuropa sehr verbreitet ist. Die Rezepturen sind regional verschieden, fast immer jedoch gehören Weißkohl und Rindfleisch dazu.

1. Für den Borschtsch in einer Pfanne das Öl erhitzen und zerkleinerten Knoblauch und Zwiebelwürfel andünsten. Rindfleischwürfel (5 cm Kantenlänge) hinzufügen, mit der Fleischbrühe ablöschen und ca. 25 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffelwürfel hinzufügen und weitere 10 Minuten kochen lassen. Geraspelten Weißkohl und Karottenwürfel dazugeben und nochmals 10 Minuten garen. Zum Schluss geraspelte Rote Beete hinzufügen, 2 Minuten kochen lassen, mit Stärke abbinden und mit saurer Sahne verfeinert servieren.
2. Für den Grießbrei die Milch zum Sieden bringen, Grieß und Zucker langsam mit einem Schneebesen einrühren. Bei niedriger Temperatur unter Rühren so lange weitergaren, bis der Grieß vollkommen aufgequollen ist.
 In Dessertschälchen verteilen und mit Kirschen bedeckt servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (456 g):

| Energie | | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat |
|----------|---------|--------|---------------|--------|---------------------------|-------------------------|-------|
| 337 kcal | 1409 kJ | 10,7 g | 42 g | 19,1 g | 1,8 mg | 0,2 mg | 41 µg |

| Vitamin C (Ascorbinsäure) | Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|------------------------------|---------|-----------|--------|---------------|
| 26 mg | 138 mg | 53 mg | 2,8 mg | 4,3 g |

Zucchini-Tomaten-Reis-Auflauf (Woche 1, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Zucchini-Tomaten-Reis-Auflauf

- 0,5 kg Reis parboiled
- 40 ml Rapsöl
- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 0,5 kg Zucchini geputzt
- 0,5 kg Tomaten geputzt
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß
- 3 - 4 Eier
- 0,55 l Milch 1,5 % Fett
- 0,25 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett .i.Tr.
- Petersilie frisch

1. Reis in Salzwasser garen.

Die Hälfte des Öls erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten, geraspelte Zucchini und Tomatenwürfel zufügen und ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

In einem mit dem restlichen Öl eingefetteten GN-Behälter abwechselnd Reis und Gemüse einschichten. Für die Soße die Eier mit Milch, gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer würzen und über den Auflauf gießen. Mit geriebenem Käse bestreuen und bei 180°C ca. 30 Minuten garen.

Mit frischer Petersilie dekoriert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (371 g):

| Energie | | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat |
|----------|---------|------|---------------|--------|---------------------------|-------------------------|-------|
| 392 kcal | 1641 kJ | 15 g | 49,6 g | 14,9 g | 2,3 mg | 0,3 mg | 56 µg |

| Vitamin C (Ascorbinsäure) | Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|------------------------------|---------|-----------|--------|---------------|
| 24,1 mg | 350 mg | 49 mg | 2,8 mg | 2,3 g |

Gedünstetes Seelachsfilet auf Paprikagemüse mit Vollkornnudeln ,Gurkensalat (Woche 1, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Seelachsfilet

- 0,75 kg Seelachsfilet frisch oder TK
- 15 ml Zitronensaft
- Jodsalz

Paprikagemüse

- 0,12 kg Zwiebeln geschält
- 1 kg Paprikaschoten geputzt
- 40 ml Rapsöl
- 70 ml Gemüsebrühe
- 0,33 l Milch 1,5 % Fett
- 10 g Maisstärke
- Jodsalz, Pfeffer, Thymian frisch

Vollkornnudeln

- 0,6 kg Vollkornteigwaren

Gurkensalat

- 0,7 kg Gurke geputzt
- 0,2 kg Saure Sahne 10 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Dill

1. Das Seelachsfilet in Tranchen schneiden, salzen und mit Zitronensaft beträufeln.
2. Für das Gemüse die Zwiebelwürfel und Paprikawürfel in Öl andünsten, Gemüsebrühe, Milch, Stärke und Gewürze zufügen. Den Seelachs auf das Gemüse setzen und alles 10 bis 15 Minuten dünsten.
3. Die Vollkornnudeln in Salzwasser garen.
4. Für den Salat die Gurke in feine Scheiben hobeln. Die saure Sahne mit etwas Wasser glattrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den Gurken vermengen und ziehen lassen.

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

| Energie | | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat |
|----------|---------|--------|---------------|--------|---------------------------|-------------------------|-------|
| 365 kcal | 1526 kJ | 11,4 g | 47,8 g | 21,3 g | 4,2 mg | 0,4 mg | 87 µg |

| Vitamin C (Ascorbinsäure) | Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|------------------------------|---------|-----------|--------|---------------|
| 121 mg | 102 mg | 94,0 mg | 2,4 mg | 8,7 g |

Currykartoffeln (Kartoffelauflauf mit Currysoße und Käse überbacken) mit gebratenem Putenspieß, Karotten-Apfel-Rohkost (Woche 2, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Currykartoffeln

- 1,4 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,8 kg Karotten
- 30 ml Rapsöl
- 20 g Weizenmehl
- 0,3 l Gemüsebrühe
- 0,5 l Milch 1,5 % Fett
- 0,2 kg Saure Sahne 10 % Fett
- 0,15 kg Geriebener Gouda 45 % Fett i.Tr.
- 10 g Currypulver
- Jodsalz, Kümmel, Majoran frisch

Putenspieß

- 0,6 kg Putenbrustfilet frisch
- 20 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer

Karotten-Apfel-Rohkost

- 0,2 kg Karotten geschält
- 0,2 kg Äpfel geputzt
- 20 ml Apfelessig
- 20 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für den Auflauf die gegarten Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Karottenscheiben in etwas Salzwasser 3 Minuten dünsten, abtropfen lassen. GN-Blech oder Auflaufform mit der Hälfte des Öls einfetten und die Kartoffelscheiben mit dem Porree einschichten. Das restliche Öl erhitzen, mit dem Mehl anschwitzen, Gemüsebrühe, Milch und saure Sahne angießen und unter Rühren erhitzen. Mit Currypulver, Salz, Kümmel und Majoran würzen und über den Auflauf gießen. Mit geriebenem Gouda bestreuen und bei 200°C ca. 20 bis 30 Minuten backen.
2. Für die Spieße das Fleisch würfeln und auf Spieße stecken. Mit Öl bepinseln, mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne oder im Konvektomat braten.
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 (416 g):

| Energie | | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat |
|----------|---------|--------|---------------|--------|---------------------------|-------------------------|-------|
| 384 kcal | 1606 kJ | 16,8 g | 40 g | 19,7 g | 2,7 mg | 0,2 mg | 41 µg |

| Vitamin C (Ascorbinsäure) | Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|------------------------------|---------|-----------|--------|---------------|
| 27,0 mg | 262 mg | 66,0 mg | 2,5 mg | 5,3 g |

Lachsragout mit Risi Bisi (Reis mit grünen Erbsen) und Brokkoli (Woche 2, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Lachsragout

- 0,625 kg Lachs frisch oder TK
- 30 ml Zitronensaft
- 0,12 kg Zwiebeln geschält
- 20 ml Rapsöl
- 15 g Maisstärke
- 0,1 l Gemüsebrühe
- 0,2 l Milch 1,5 % Fett
- 5 g Zucker
- 5 g Senf
- 0,1 l Sahne 30 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer
- Dill frisch

Ein **Ragout** ist ein Gericht aus geschmorten oder gedünsteten, meist kleinen Fleisch-, Geflügel-, oder Fischstücken und weiteren Zutaten in einer pikanten, oft sämigen Sauce.

Risi Bisi

- 0,6 kg Reis, parboiled
- 20 ml Rapsöl
- 1 l Gemüsebrühe
- 0,5 kg grüne Erbsen TK

Brokkoli

- 0,6 kg Brokkoli geputzt
- Jodsalz

1. Für das Ragout den Lachs in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und leicht salzen. Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Gemüsebrühe und Milch angießen und unter Rühren aufkochen lassen.
 Die Soße mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Senf würzen und köcheln lassen. Soße pürieren und mit Maisstärke binden. Die Lachswürfel in der Soße ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Mit Sahne verfeinern und mit gehacktem Dill bestreut servieren.
2. Für das Risi Bisi den Reis in Öl andünsten, Gemüsebrühe angießen, nach 10 Minuten die Erbsen zufügen und zu Ende garen lassen.
3. Die Brokkoliröschen dämpfen und zu dem Gericht servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (380 g):

| Energie | | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat |
|----------|---------|--------|---------------|--------|---------------------------|-------------------------|-------|
| 580 kcal | 2424 kJ | 26,6 g | 65,2 g | 22,4 g | 5,5 mg | 0,5 mg | 85 µg |

| Vitamin C (Ascorbinsäure) | Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|------------------------------|---------|-----------|--------|---------------|
| 43,7 mg | 105 mg | 61,0 mg | 3,2 mg | 6,1 g |

Kartoffel-Kohlrabi-Auflauf; Heidelbeerjoghurt (Woche 2, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Kartoffel-Kohlrabi-Auflauf

- 1,2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 1,2 kg Kohlrabi geputzt
- 40 ml Rapsöl
- 0,1 kg Zwiebeln geschält
- 1 Zehe Knoblauch geschält
- 20 g Weizenmehl
- 0,2 l Milch 1,5 % Fett
- 0,2 kg Mozzarella
- Jodsalz, Pfeffer, Basilikum frisch

Heidelbeerjoghurt

- 0,6 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 20 g Honig*
- 0,4 kg Heidelbeere frisch oder TK

*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 Auflauf die gegarten Kartoffeln und Kohlrabi (Kochwasser auffangen) in Scheiben schneiden und in eine mit der Hälfte des Öls gefettete Auflaufform oder GN-Blech einschichten. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und mit dem zerkleinerten Knoblauch im restlichen Öl andünsten, mit Mehl bestäuben, Milch und ca. 375 ml Kohlrabikochwasser angießen und unter Rühren aufkochen lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen und über den Auflauf gießen. Den Auflauf mit Mozzarellascheiben belegen und bei 200°C ca. 30 Minuten garen.
2. Für den Nachtisch Joghurt mit Honig verrühren und die Heidelbeeren untermischen.

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

| Energie | | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat |
|----------|---------|--------|---------------|--------|---------------------------|-------------------------|--------|
| 284 kcal | 1186 kJ | 10,0 g | 38 g | 11,4 g | 2,1 mg | 0,2 mg | 111 µg |

| Vitamin C (Ascorbinsäure) | Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|------------------------------|---------|-----------|--------|---------------|
| 103,3 mg | 257 mg | 91,0 mg | 2,1 mg | 5,5 g |

Champignon-Putengeschnetzeltes auf Vollkornnudeln; Aprikosencouscous (Weizengrieß) (Woche 2, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Champignon- Putengeschnetzeltes

- 0,6 kg Putenbrustfilets
- 20 ml Rapsöl
- 0,6 kg Champignons geputzt
- 15 g Weizenmehl
- 0,3 l Milch 1,5 % Fett
- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- Estragon frisch
- Jodsalz, Pfeffer

Vollkornnudeln

- 0,5 kg Vollkornteigwaren

Aprikosencouscous

- 0,3 l Orangensaft
- 0,14 kg Couscous
- 0,4 kg Aprikosen geputzt
- 50 ml Schlagsahne 30 % Fett
- Zimt

Couscous ist ein Grundnahrungsmittel der nordafrikanischen Küche. Er wird aus befeuchtetem und zu Kügelchen zerriebenem Grieß von Weizen (Hartweizengrieß), Gerste oder Hirse hergestellt.

Couscous kann als ein herzhaftes oder süßes Gericht zubereitet werden, wobei er zum Garen nicht gekocht, sondern über kochendem Wasser oder einem kochenden Gericht gedämpft wird.

1. Für das Putengeschnetzelte die Putenbruststreifen in Öl braten. Champignonscheiben zufügen, mit Mehl bestäuben, Milch und Gewürze unter Rühren zufügen und 5 Minuten garen. Am Ende die feinen Zwiebelwürfel zufügen.
2. Die Vollkornnudeln in Salzwasser garen.
3. Für das Couscous den Orangensaft aufkochen lassen, Couscous einrühren und ausquellen lassen. Aprikosenstücke unterheben. Sahne steif schlagen und ebenfalls unterheben. Mit Zimt bestäuben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (341 g):

| Energie | | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat |
|----------|---------|-------|---------------|--------|---------------------------|-------------------------|-------|
| 351 kcal | 1473 kJ | 6,0 g | 54,9 g | 22,6 g | 1,3 mg | 0,4 mg | 43 µg |

| Vitamin C (Ascorbinsäure) | Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|------------------------------|---------|-----------|--------|---------------|
| 20,8 mg | 85 mg | 79,0 mg | 3,1 mg | 8,3 g |

Linsenbratlinge (Linsen, Porree, Karotten, Ei) mit gebackenen Kartoffelspalten und Schnittlauchdip, Paprikasticks (Woche 2, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Linsenbratlinge

- 0,2 kg gelbe oder grüne Linsen getrocknet
- 40 ml Rapsöl
- 0,12 kg Zwiebeln geputzt
- 0,125 kg Porree geputzt
- 0,2 kg Karotten geschält
- 3 Eier
- 30 g Haferflocken
- 5 g Senf
- Petersilie frisch
- Jodsalz, Pfeffer, Currypulver,
- 40 g Paniermehl

Kartoffelspalten

- 1,2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 30 ml Rapsöl
- Jodsalz

Schnittlauchdip

- 0,2 kg Magerquark
- 0,25 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 15 g Schnittlauch frisch
- Jodsalz, Pfeffer

Paprikasticks

- 0,7 kg Paprikaschoten geputzt

1. Für die Linsenbratlinge die Linsen weich garen. Die Hälfte des Öls erhitzen, Zwiebelwürfel, Porreeringe und geraspelte Karotten darin ca. 10 Minuten dünsten. Gemüse mit Linsen, Eiern, Haferflocken, Senf, gehackter Petersilie und Gewürzen vermischen, pürieren und Bratlinge formen. Diese in Paniermehl wenden und im restlichen Öl braten oder im Konvektomaten backen.
2. Für die Kartoffelspalten die Kartoffeln in Spalten schneiden, mit Öl bepinseln, salzen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech ca. 45 Minuten bei 200°C backen.
3. Für den Schnittlauchdip den Quark mit Joghurt glatt bzw. leicht flüssig rühren. Den zerkleinerten Schnittlauch zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Paprika waschen, schneiden, das Fruchtfleisch entfernen und in ungefähr 1 cm breite Streifen schneiden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (364 g):

| Energie | | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat |
|----------|---------|-------|---------------|--------|---------------------------|-------------------------|--------|
| 324 kcal | 1352 kJ | 9,9 g | 46,3 g | 14,8 g | 3,9 mg | 0,3 mg | 105 µg |

| Vitamin C (Ascorbinsäure) | Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|------------------------------|---------|-----------|--------|---------------|
| 106,6 mg | 108 mg | 75,0 mg | 3,5 mg | 6,7 g |

Djuveç-Reis (kroatisches Reisgericht mit Tomaten, Erbsen, Paprika) mit gebratener Hähnchenbrust; Erdbeeren mit Joghurtcreme (Woche 3, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Djuveç-Reis (~230 g/Portion)

0,32 kg Reis parboiled
 9,6 l Gemüsebrühe
 0,25 kg Tomaten geputzt
 0,35 kg Paprikaschoten geputzt
 60 g Zwiebeln geschält
 0,3 kg grüne Erbsen TK
 30 ml Rapsöl
 Jodsalz, Pfeffer

Hähnchenbrust (~45 g/Portion)

0,6 kg Hähnchenbrustfilets
 20 ml Rapsöl
 Jodsalz, Pfeffer

Erdbeeren mit Joghurtcreme (~ 60 g/Portion)

0,4 kg Erdbeeren geputzt
 0,15 kg Joghurt 1,5 % Fett
 15 g Vanillezucker
 Zimt

1. Für den Djuveç-Reis den Reis in der Gemüsebrühe ca. 15 Minuten garen, sodass er noch körnig ist. Mit Tomaten-, Paprika- und Zwiebelwürfeln, den Erbsen und Öl vermischen, würzen und in eine Auflaufform oder GN-Blech füllen. Mit Folie abdecken und bei 200°C ca. 35 Minuten garen.
2. Die Hähnchenbrustfilets waschen, in Öl braten, salzen und pfeffern.
3. Für den Nachtisch die Erdbeeren vierteln und in Schälchen verteilen. Joghurt mit Vanillezucker glatt rühren, über die Erdbeeren verteilen und mit Zimt bestäuben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (328 g):

| Energie | | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat |
|----------|---------|-------|---------------|--------|---------------------------|-------------------------|-------|
| 299 kcal | 1249 kJ | 7,9 g | 40,7 g | 17,3 g | 3,3 mg | 0,3 mg | 77 µg |

| Vitamin C (Ascorbinsäure) | Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|------------------------------|---------|-----------|--------|---------------|
| 67 mg | 64 mg | 46 mg | 2,5 mg | 4,5 g |

Feldsalat mit Cocktailtomaten, Feta und Himbeerdressing; Eierpfannkuchen mit Kirsch-Mandel-Füllung (Woche 3, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Feldsalat mit Himbeerdressing

- 0,35 kg Feldsalat
- 0,25 kg Tomaten
- 20 ml Rapsöl
- 0,13 kg Himbeeren (frisch oder TK)
- 0,1 kg Fetakäse
- 20 ml Balsamicoessig
- Jodsalz, Pfeffer

Eierpfannkuchen

- 0,5 kg Weizenvollkornmehl
- 0,6 l Milch 1,5 % Fett
- 0,4 l Mineralwasser
- 4 Eier
- 40 ml Rapsöl

Kirschfüllung

- 0,2 l Kirschsafte (Süßkirsche)
- 10 g Kochpuddingpulver mit Vanillegeschmack
- 20 g Zucker
- 0,5 kg Süßkirschen Konserve abgetropft
- 60 g Mandelblättchen
- Zitronenmelisse frisch

1. Den Feldsalat waschen und verlesen. Den Fetakäse in kleine Würfel schneiden. Für das Dressing die Himbeeren pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Himbeersoße mit Rapsöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Für die Eierpfannkuchen das Mehl mit Milch und Mineralwasser glatt rühren. Die Eier zufügen, zu einem glatten Teig verarbeiten und 10 Minuten quellen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig portionsweise abbacken.
3. Für die Füllung einen Teil des Kirschsafte mit dem Vanillepuddingpulver und dem Zucker anrühren. Den restlichen Kirschsafte erhitzen, das angerührte Puddingpulver einrühren und einmal aufkochen lassen. Die abgetropften Kirschen unterheben. Die Füllung esslöffelweise auf den Pfannkuchen verteilen und diese in der Mitte zusammenklappen. Mit trocken gerösteten Mandelblättchen bestreuen und mit Zitronenmelisse verziert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (343 g):

| | | | | | | | |
|------------------------------|---------|---------|---------------|--------|---------------------------|-------------------------|--------|
| Energie | | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat |
| 431 kcal | 1804 kJ | 16,2 g | 59,4 g | 15,0 g | 4,5 mg | 0,3 mg | 120 µg |
| Vitamin C (Ascorbinsäure) | | Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe | | |
| 25,1 mg | | 166 mg | 108 mg | 3,5 mg | 8,1 g | | |

Bunter Nudelauf (Erbsen, Paprika) mit Kochschinken, Tomatensalat (Woche 3, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Bunter Nudelauf

- 0,8 kg Teigwaren
- 20 ml Rapsöl
- 0,3 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,45 kg grüne Erbsen TK
- 0,25 kg Schweineschinken gekocht*
- 0,1 kg Tomatenpüree
- 3 Eier
- 0,2 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 0,2 l Milch 1,5 % Fett
- 0,16 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett i. Tr.
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß

Tomatensalat

- 0,6 kg Tomaten
- 20 g Essig
- 20 g Rapsöl
- 5 g Senf
- Schnittlauch
- Petersilie
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für den Auflauf die Nudeln in Salzwasser garen.
 Das Öl erhitzen, Paprikawürfel zufügen und ca. 5 Minuten dünsten. Die Erbsen dazugeben und 1-2 Minuten dünsten. Gemüse mit dem in Würfel geschnittenen Schinken und den Nudeln mischen. In einen mit Öl gefetteten GN-Behälter füllen.
 Für die Soße die Eier mit dem Joghurt, der Milch und den Gewürzen mischen und über den Auflauf gießen. Mit geriebenem Käse bestreuen und bei 200 °C ca. 30-40 Minuten garen.
2. Für den Tomatensalat die Tomaten halbieren und in Scheiben schneiden. Die Kräuter fein hacken und zu einem Dressing aus Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer geben. Anschließend die Tomaten und das Dressing vermengen.

* Schweineschinken kann durch die gleiche Menge Putenschinken ersetzt werden. Die Nährstoffoptimierung bleibt dadurch erhalten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion mit Kochschinken vom Schwein (412 g):

| Energie | | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat |
|----------|---------|--------|---------------|--------|---------------------------|-------------------------|--------|
| 455 kcal | 1909 kJ | 13,3 g | 61,8 g | 24,8 g | 3,5 mg | 0,4 mg | 109 µg |

| Vitamin C (Ascorbinsäure) | Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|------------------------------|---------|-----------|--------|---------------|
| 64,7 mg | 255 mg | 78,0 mg | 2,8 mg | 7,5 g |

**Gebratenes Kabeljaufilet mit gerösteten Haselnüssen,
 Bandnudeln und Karottensoße;
 Brombeerquark
 (Woche 3, Tag 4)**

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Kabeljaufilet

- 0,5 kg Kabeljaufilet frisch oder TK
- 15 ml Zitronensaft
- 40 ml Rapsöl
- 30 g Haselnüsse gehobelt
- Jodsalz

Bandnudeln

- 0,5 kg Bandnudeln

Karottensoße

- 0,6 kg Karotten geschält
- 20 ml Rapsöl
- 0,1 l Milch 1,5 % Fett
- 0,2 l Gemüsebrühe
- Jodsalz, Pfeffer

Brombeerquark

- 0,8 kg Quark 20% Fett i. Tr.
- 90 ml Mineralwasser
- 20 g Honig*
- 0,3 kg Brombeeren frisch oder TK

*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 Fisch die Kabeljaufilets mit Zitronensaft beträufeln und in Öl braten und danach salzen. Die gehobelten Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und über die Fischfilets geben.
2. Die Bandnudeln in Salzwasser bissfest garen.
3. Für die Karottensoße die geraspelten Karotten in Öl andünsten, Milch und Gemüsebrühe angießen und ca. 10 Minuten garen. Pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für den Nachtisch den Quark mit Mineralwasser und Honig cremig rühren. Brombeeren unterrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (364 g):

| Energie | | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat |
|----------|---------|--------|---------------|--------|---------------------------|-------------------------|-------|
| 389 kcal | 1628 kJ | 14,5 g | 40,8 g | 25,2 g | 3,2 mg | 0,2 mg | 47 µg |

| Vitamin C (Ascorbinsäure) | Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|------------------------------|---------|-----------|--------|---------------|
| 9,4 mg | 136 mg | 56,0 mg | 1,9 mg | 4,4 g |

Kartoffel-Weißkohl-Rösti mit Sonnenblumenkernen und Sesamdip; Johannisbeer-Kaltschale (Johannisbeeren in Dickmilch) (Woche 3, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Kartoffel-Weißkohl-Rösti

- 0,8 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,5 kg Weißkohl geputzt
- 4 Eier
- 0,1 kg Saure Sahne 10 % Fett
- 40 ml Rapsöl
- 40 g Sonnenblumenkerne
- Jodsalz, Pfeffer

Sesamdip

- 50 g Tahin (Sesampaste)
- 0,55 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 30 ml Zitronensaft
- Kreuzkümmel
- Jodsalz, Pfeffer
- Paprikapulver
- 30 g Sesam

Johannisbeer-Kaltschale

- 0,4 kg Johannisbeeren geputzt
- 50 g Zucker
- 0,4 kg Dickmilch 1,5 % Fett
- Zitronenmelisse frisch

1. Für die Rösti die Kartoffeln ca. 10 Minuten halb gar kochen und grob raspeln. Weißkohl fein hobeln. Eier, saure Sahne und 50 ml Öl verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Kartoffeln und dem Weißkohl in einer Schüssel vermengen. Ein GN-Blech mit 20 ml Öl einfetten und die Röstimischung gleichmäßig darauf verteilen. Bei 180°C etwa 20-25 Minuten backen. Sonnenblumenkerne trocken in der Pfanne rösten und über die Rösti streuen.
2. Für den Sesamdip den Joghurt mit allen Zutaten gleichmäßig vermengen.
3. Für die Kaltschale die Hälfte der Johannisbeeren pürieren und mit Zucker bestreut etwa 20 Minuten ziehen lassen. Mit den restlichen Beeren und der Dickmilch verrühren und mind. 2 Stunden kalt stellen. Mit Zitronenmelisse verzieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (325 g):

| Energie | | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat |
|----------|---------|--------|---------------|--------|---------------------------|-------------------------|-------|
| 313 kcal | 1310 kJ | 14,7 g | 34,1 g | 11,7 g | 4,4 mg | 0,3 mg | 66 µg |

| Vitamin C (Ascorbinsäure) | Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|------------------------------|---------|-----------|--------|---------------|
| 58,8 mg | 226 mg | 75,0 mg | 2,5 mg | 4,9 g |

Gemüsepizza (Tomaten, Paprika, Champignons, Zucchini), Nektarine (Woche 4, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Gemüsepizza

- 0,5 kg Weizenvollkornmehl
- Jodsalz
- 1 Würfel Hefe
- 0,32 l Wasser
- 0,13 kg Zwiebeln geschält
- 20 ml Rapsöl
- 0,7 kg Tomaten geputzt
- Oregano, Basilikum frisch oder TK
- 0,25 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,2 kg Zucchini geputzt
- 0,2 kg Champignons geputzt
- 0,2 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett i.Tr.

Stückobst

- 1,3 kg Nektarinen gewaschen

1. Für die Pizza das Vollkornmehl in eine Schüssel sieben, mit Salz vermischen. Die Hefe in lauwarmem Wasser auflösen, zu dem Mehl geben und alles zu einem Hefeteig verarbeiten. Gehen lassen. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech ausrollen.
 Die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Tomatenwürfel zufügen, mit gehackten Kräutern würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Tomatensoße auf dem Pizzateig verteilen.
 Paprikawürfel, Zucchini- und Champignonscheiben auf dem Pizzaboden verteilen, mit geriebenem Käse bestreuen und die Pizza bei 200°C etwa 20 Minuten backen.
2. Pro Person eine gewaschene Nektarine bereitstellen.

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

| Energie | | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat |
|----------|---------|-------|---------------|--------|---------------------------|-------------------------|--------|
| 379 kcal | 1587 kJ | 9,9 g | 62,0 g | 15,1 g | 3,2 mg | 0,5 mg | 249 µg |

| Vitamin C (Ascorbinsäure) | Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|------------------------------|---------|-----------|--------|---------------|
| 58,9 mg | 238 mg | 110 mg | 4,1 mg | 10,9 g |

Überbackenes Schweine- oder Kalbsschnitzel mit Paprika-ZucchiniGemüse und Kartoffeln; Schokopudding mit Himbeeren (Woche 4, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Überbackenes Schnitzel

0,6 kg Schweineschnitzel mager*
20 ml Rapsöl
0,15 kg Feta
Jodsalz, Pfeffer

Paprika-ZucchiniGemüse

0,1 kg Zwiebeln geschält
1 Zehe Knoblauch geschält
20 ml Rapsöl
0,5 kg Paprikaschoten geputzt
0,6 kg Zucchini geputzt
0,25 l Gemüsebrühe
0,1 kg Kräuterfrischkäse 30% Fett i.Tr.
Jodsalz, Pfeffer,
Thymian, Rosmarin frisch

Kartoffeln

1,2 kg Kartoffeln festkochend geschält

Schokopudding

0,8 l Milch 1,5 % Fett
60 g Kochpuddingpulver mit Schokoladengeschmack
80 g Zucker
0,4 kg Himbeeren
40 g Schokostreusel

1. Die Schnitzel in Öl braten, salzen und pfeffern. Mit zerkrümeltem Feta bestreuen und bei 200°C ca. 10 Minuten überbacken.
2. Für das Gemüse die Zwiebelwürfel und den zerkleinerten Knoblauch in Öl andünsten, die Paprikawürfel und Zucchinischeiben zufügen, Gemüsebrühe angießen, mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen und etwa 10 Minuten garen. Den Frischkäse einrühren und abschmecken.
3. Die Kartoffeln klein schneiden und dämpfen.
4. Für den Nachtisch 4 EL Milch mit Puddingpulver und Zucker verrühren und die restliche Milch aufkochen. Angerührtes Puddingpulver unter Rühren dazugeben und nochmals aufkochen lassen. Pudding in Schälchen füllen und die Himbeeren darauf geben. Mit Schokostreuseln garnieren.

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (473 g) mit **Schweineschnitzel**:

| Energie | | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat |
|----------|---------|--------|---------------|--------|---------------------------|-------------------------|-------|
| 401 kcal | 1680 kJ | 12,5 g | 49 g | 24,0 g | 3,3 mg | 0,5 mg | 75 µg |

| Vitamin C (Ascorbinsäure) | Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|------------------------------|---------|-----------|--------|---------------|
| 99,1 mg | 201 mg | 84 mg | 4,1 mg | 5,6 g |

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (475 g) mit **Kalbsschnitzel**:

| Energie | | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat |
|----------|---------|--------|---------------|--------|---------------------------|-------------------------|-------|
| 399 kcal | 1672 kJ | 12,3 g | 43,7 g | 23,5 g | 3,3 mg | 0,3 mg | 77 µg |

| Vitamin C (Ascorbinsäure) | Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|------------------------------|---------|-----------|--------|---------------|
| 99,3 mg | 201 mg | 87 mg | 4,5 mg | 5,6 g |

Gekochte Eier in Béchamelsoße mit Brokkoli und Kartoffeln, Radieschen-Eisberg-Salat mit Croutons (Woche 4, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Gekochte Eier

5 Eier

Béchamelsoße

30 g Rapsöl
 20 g Weizenmehl (Type 405)
 0,5 l Gemüsebrühe
 0,3 l Milch 1,5 % Fett
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Kartoffeln

1,4 kg Kartoffeln festkochend geschält

Brokkoli

0,9 kg Brokkoli

Eisbergsalat

30 ml Kräuternessig
 25 ml Rapsöl
 0,45 kg Eisbergsalat geputzt
 0,15 kg Radieschen geputzt
 15 g Senf
 Jodsalz, Pfeffer,
 Schnittlauch frisch
 50 g Weizenbrot

1. Die Eier hart kochen, pellen, vierteln und später in die Soße geben.
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. Die Kartoffeln und den Brokkoli zerkleinern und dämpfen und zu den Eiern reichen.
4. Für den Salat aus Essig, Öl, Senf, Salz, Pfeffer und Schnittlauchröllchen eine Marinade herstellen und mit dem in Streifen geschnittenen Eisbergsalat und Radieschenscheiben vermengen. Brot in Würfel schneiden, trocken in einer Pfanne rösten und über dem Salat verteilen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (446 g):

| Energie | | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat |
|----------|---------|--------|---------------|--------|---------------------------|-------------------------|-------|
| 321 kcal | 1344 kJ | 12,9 g | 37,1 g | 16,0 g | 3,7 mg | 0,3 mg | 97 µg |

| Vitamin C (Ascorbinsäure) | Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|------------------------------|---------|-----------|--------|---------------|
| 78,6 mg | 152 mg | 63,0 mg | 3,4 mg | 5,8 g |

Hackfleisch-Wirsing-Pfanne mit Reis, Gurken-Mais-Salat (Woche 4, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Hackfleisch-Wirsing-Pfanne

- 90 g Zwiebeln geschält
- 45 ml Rapsöl
- 0,6 kg Rinder-Schweine-Hackfleisch frisch*
- 45 g Tomatenmark
- 10 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß
- 0,6 kg Wirsingkohl geputzt
- 0,5 l Gemüsebrühe

Reis

- 0,45 kg Reis parboiled

Gurken-Mais-Salat

- 20 ml Rapsöl
- 20 ml Kräuteressig
- Jodsalz, Pfeffer, Dill frisch
- 0,5 kg Gurke frisch
- 0,25 kg Zuckermais Konserve abgetropft
- 100 g Schafskäse

1. Für die Hackfleisch-Wirsing-Pfanne die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, das Hackfleisch zufügen und anbraten. Tomatenmark, Gewürze und die zerkleinerten Wirsingblätter zufügen, Gemüsebrühe angießen und ca. 20 Minuten garen lassen.
2. Den Reis in Salzwasser garen und zu dem Pfannengericht reichen.
3. Für den Salat aus Öl, Kräuteressig, Salz, Pfeffer und Dill eine Marinade herstellen und mit der gehobelten Gurke und dem Mais vermengen. Den Schafskäse über dem Salat zerbröseln.

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (383 g) mit **Rinder-Schweine-Hackfleisch**:

| Energie | | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat |
|----------|---------|--------|---------------|--------|---------------------------|-------------------------|-------|
| 429 kcal | 1799 kJ | 19,3 g | 47,7 g | 17,8 g | 3,9 mg | 0,4 mg | 35 µg |

| Vitamin C (Ascorbinsäure) | Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|------------------------------|---------|-----------|--------|---------------|
| 24,7 mg | 95,0 mg | 46,0 mg | 2,8 mg | 3,9 g |

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (383 g) mit **Rinder-Hackfleisch**:

| | | | | | | | |
|------------------------------|---------|---------|---------------|--------|---------------------------|-------------------------|-------|
| Energie | | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat |
| 417 kcal | 1748 kJ | 17,4 g | 47,8 g | 18,8 g | 3,9 mg | 0,2 mg | 35 µg |
| Vitamin C (Ascorbinsäure) | | Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe | | |
| 24,7 mg | | 96,0 mg | 47,0 mg | 3,3 mg | 3,9 g | | |

Kartoffelpüree-Spinat-Bett mit Lachs; Bananen-Beeren-Smoothie (Woche 4, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Kartoffelpüree-Spinat-Bett

- 1,4 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 0,45 l Milch 1,5 % Fett
- 1 Zehe Knoblauch geschält
- 20 ml Rapsöl
- 0,15 kg Knollensellerie geputzt
- 0,6 kg Spinat frisch oder TK
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Lachs

- 20 ml Rapsöl
- 0,5 kg Lachs frisch oder TK

Bananen-Beeren-Smoothie

- 0,25 kg Bananen geschält
- 0,45 kg Beerenobst (frisch oder TK)
- 35 g Haferflocken
- 0,55 l Milch 1,5 % Fett
- 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. Für das Kartoffelpüree-Spinat-Bett die gegarten Kartoffeln noch warm stampfen oder durch die Kartoffelpresse pressen, Milch unterrühren und mit den Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
 Den zerdrückten Knoblauch in Öl andünsten. Kleine Selleriewürfel zufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und ca. 10 Minuten dünsten. Masse pürieren, aufgetauten Spinat dazugeben und weitere 4 Minuten dünsten.
 Ein GN-Blech oder eine Auflaufform mit Öl einfetten. Zehn Kartoffelpüree-Berge in die Form füllen und mit einer 9er-Kelle 10 Mulden hineindrücken. Spinat in die Mulden füllen, den in Stücke geschnittenen Lachs auf dem Spinat verteilen und bei 140°C etwa 10 Minuten garen.
2. Für den Smoothie die Bananen in Stücke schneiden und gemeinsam mit dem Beerenobst in ein hohes Gefäß geben. Milch zufügen und pürieren. Zum Schluss mit Honig süßen.

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

| Energie | | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat |
|----------|---------|--------|---------------|--------|---------------------------|-------------------------|--------|
| 345 kcal | 1443 kJ | 11,4 g | 43 g | 18,2 g | 2,9 mg | 0,3 mg | 136 µg |

| Vitamin C (Ascorbinsäure) | Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|------------------------------|---------|-----------|--------|---------------|
| 74,6 mg | 217 mg | 107 mg | 3,9 mg | 5,2 g |

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

Plan für eine Person

| Bezeichnung | Menge [g] | Energie | | Fett | KH | Prot. | Vit E | Vit B1 | Fol. | Vit C | Ca | Mg | Fe | Ballast |
|--|--------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|-----------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| | | [kcal] | [KJ] | [g] | [g] | [g] | [mg] | [mg] | [µg] | [mg] | [mg] | [mg] | [mg] | [g] |
| Gesamt | 7885 | 7547 | 31828 | 267 | 956 | 366 | 67 | 7 | 1757 | 1127 | 3511 | 1501 | 58 | 122 |
| 1. Woche | 2090 | 1859 | 7783 | 66 | 237 | 90 | 15 | 1,4 | 360 | 265 | 946 | 357 | 13 | 29 |
| Polentascheiben, grüne Bohnen-Tomatensoße; Bananenquark | 432 | 369 | 1549 | 14 | 45 | 17 | 3 | 0,2 | 74 | 30 | 211 | 55 | 2 | 5 |
| Bunter Bohnensalat mit Schafskäse, Vollkornbrötchen, Wassermelone | 412 | 369 | 1659 | 15 | 53 | 17 | 4 | 0,3 | 102 | 65 | 145 | 107 | 4 | 9 |
| Borschtsch; Kirsch-Grießbrei | 456 | 337 | 1409 | 11 | 42 | 17 | 2 | 0,2 | 41 | 26 | 138 | 53 | 3 | 4 |
| Zucchini-Tomaten-Reis-Auflauf | 371 | 392 | 1641 | 15 | 50 | 15 | 2 | 0,3 | 56 | 24 | 350 | 49 | 3 | 2 |
| gedünstetes Seelachsfilet, Paprikagemüse, Vollkornnudeln, Gurkensalat | 420 | 365 | 1526 | 11 | 48 | 21 | 4 | 0,4 | 87 | 121 | 102 | 94 | 2 | 9 |
| 2. Woche | 1899 | 1923 | 8042 | 69 | 244 | 91 | 16 | 1,6 | 386 | 301 | 816 | 372 | 14 | 32 |
| Currykartoffeln, gebratener Putenspieß, Karotten-Apfel-Rohkost | 416 | 384 | 1606 | 17 | 40 | 20 | 3 | 0,2 | 41 | 27 | 262 | 66 | 3 | 5 |
| Lachsragout, Risi Bisi, Brokkoli | 380 | 580 | 2424 | 26 | 65 | 22 | 5 | 0,5 | 85 | 44 | 105 | 61 | 3 | 6 |
| Kartoffel-Kohlrabi-Auflauf, Heidelbeerjoghurt | 398 | 284 | 1186 | 10 | 38 | 11 | 2 | 0,2 | 111 | 103 | 257 | 91 | 2 | 6 |
| Champignon-Putengeschnetzeltes, Vollkornnudeln; Aprikosencouscous | 341 | 351 | 1473 | 6 | 55 | 23 | 1 | 0,4 | 43 | 21 | 85 | 79 | 3 | 8 |
| Linsenbratlinge, Kartoffelspalten, Schnittlauchdip, Paprikasticks | 364 | 324 | 1352 | 10 | 46 | 15 | 4 | 0,3 | 105 | 107 | 108 | 75 | 4 | 7 |
| 3. Woche | 1772 | 1887 | 7899 | 66 | 236 | 94 | 19 | 1,6 | 419 | 225 | 846 | 362 | 13 | 29 |
| Djuvec-Reis, gebratene Hähnchenbrust; Erdbeeren mit Joghurtcreme | 328 | 299 | 1249 | 8 | 41 | 17 | 3 | 0,3 | 77 | 67 | 64 | 46 | 3 | 5 |
| Feldsalat mit Himbeerdressing, Eierpfannkuchen mit Kirsch-Mandel-Füllung | 343 | 431 | 1804 | 16 | 59 | 15 | 5 | 0,3 | 120 | 25 | 166 | 108 | 4 | 8 |
| Bunter Nudelauf mit Schinken, Tomatensalat | 412 | 455 | 1909 | 13 | 61 | 25 | 4 | 0,4 | 109 | 65 | 255 | 78 | 3 | 8 |
| Kabeljaufilet mit Haselnüssen, Bandnudeln, Karottensoße; Brombeerquark | 364 | 389 | 1628 | 15 | 41 | 25 | 3 | 0,2 | 47 | 9 | 136 | 56 | 2 | 4 |
| Kartoffel-Weißkohl-Rösti, Sonnenblumenkerne, Sesamdip; Johannisbeer-Kaltschale | 325 | 313 | 1310 | 15 | 34 | 12 | 4 | 0,3 | 66 | 59 | 226 | 75 | 3 | 5 |
| 4. Woche | 2124 | 1878 | 7552 | 66 | 239 | 91 | 17 | 1,9 | 592 | 336 | 903 | 410 | 18 | 32 |
| Gemüsepizza, Nektarine | 386 | 379 | 1587 | 10 | 62 | 15 | 3 | 0,5 | 249 | 59 | 238 | 110 | 4 | 11 |
| überbackenes Schnitzel (Schwein), Paprika-Zucchini-gemüse, Kartoffeln, Schokopudding | 473 | 402 | 1679 | 13 | 49 | 24 | 3 | 0,5 | 75 | 99 | 201 | 84 | 4 | 6 |
| Gekochte Eier in Béchamelsoße mit Brokkoli und Kartoffeln, Eisbergsalat | 446 | 322 | 1344 | 13 | 37 | 16 | 4 | 0,3 | 97 | 79 | 152 | 63 | 3 | 6 |
| Hackfleisch-Wirsing-Pfanne, Reis, Gurken-Mais-Salat | 383 | 429 | 1799 | 19 | 48 | 18 | 4 | 0,4 | 35 | 25 | 95 | 46 | 3 | 4 |
| Kartoffelpüree-Spinat-Bett mit Lachs, Bananen-Beeren-Smoothie | 436 | 345 | 1443 | 11 | 43 | 18 | 3 | 0,3 | 136 | 75 | 217 | 107 | 4 | 5 |
| Gesamt | 7885 | 7547 | 31282 | 267 | 956 | 366 | 67 | 7 | 1757 | 1127 | 3511 | 1501 | 58 | 122 |