

# Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan



für 4- bis 6-Jährige



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

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

Stand: Februar 2021

„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

FIT KID: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan .....	2
Kürbis-Kartoffel-Gulasch mit grünen Erbsen (vegetarisch) und Senfcreme; Brombeer-Bananen-Milchshake (Woche 1; Tag 1).....	3
Vollkornnudeln mit Bolognese und Parmesan (Soße aus Rinder-Hackfleisch mit Knollensellerie und Karotten) und Kopfsalat mit Zitronendressing (Woche 1; Tag 2).....	4
Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne mit Vollkornbrötchen (Woche 1; Tag 3).....	5
Gebackenes Seelachsfilet mit Kartoffeln und Paprika-Mais-Feta-Salat; Birnenkompott (Woche 1; Tag 4).....	6
Spinat-Champignon-Pizza; Kiwi (Woche 1; Tag 5) .....	7
Überbackenes Fischfilet mit Tomaten-Zucchini-Füllung und Kartoffelpüree (Woche 2; Tag 1).....	8
Rotes Linsengemüse (rote Linsen, Karotten, Pastinake) auf Spätzle, Mandarinen-Eisbergsalat (Woche 2; Tag 2) .....	9
Kartoffel-Gemüse-Hackauflauf (Kohlrabi, Erbsen, Rinder-Schweine-Hackfleisch) und Gurkensalat (Woche 2; Tag 3).....	10
Vollkornnudeleintopf mit Paprika, Möhren und Mais; Rote Grütze (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren) (Woche 2; Tag 4).....	11
Spinat-Reis-Auflauf; Apfel (Woche 2; Tag 5) .....	12
Gemüseintopf auf mexikanische Art (Tomate, Paprika, Kidneybohnen) mit Kartoffeln; (Woche 3; Tag 1).....	13
Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan und Vollkornnudeln (Woche 3; Tag 2) ..	14
Fruchtiges Fischcurry (Lachs mit einer Möhren-Apfel-Currysoße) mit Reis und Radieschensalat (Woche 3; Tag 3).....	15
Orangen-Eisbergsalat mit Essig-Öl-Dressing; Hirseauflauf mit Äpfeln (Woche 3; Tag 4).....	16
Blumenkohlbratling mit Tomatensoße und Kartoffelpüree; Mandarine (Woche 3; Tag 5).....	17
Gnocchi mit Spinat-Champignon-Frischkäse-Soße (Woche 4; Tag 1) .....	18
Lachs auf Tomaten-Erbsen-Reis, Zucchini-salat mit Sonnenblumenkernen (Woche 4; Tag 2).....	19
Blumenkohlcurry mit gelben Linsen und Kartoffeln; Weintrauben (Woche 4; Tag 3).....	20
Chinapfanne vegetarisch (Paprika, Champignons, grüne Bohnen), gebratene Vollkornnudeln; Pflaumen (Woche 4; Tag 4).....	21
Kartoffelgratin mit Erbsen-Möhren-Gemüse und Pute, Fenchel-Orangen-Rohkost (Woche 4; Tag 5).....	22
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeiseplan für 4- bis 6-Jährige .....	23

## FIT KID: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan

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

	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
<b>Woche 1</b>	Kürbis-Kartoffel-Gulasch mit grünen Erbsen (vegetarisch) und Senfcreme - Brombeer-Bananen-Milchshake	Vollkorn-Rigatoni mit Bolognese und Parmesan (Soße aus Rinder-Hackfleisch mit Knollensellerie und Karotten), Kopfsalat mit Zitronendressing	Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne, Vollkornbrötchen	Gebackenes Seelachsfilet, Kartoffeln, Paprika-Mais-Feta-Salat - Birnenkompott	Spinat-Champignon-Pizza - Kiwi
<b>Woche 2</b>	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	Vollkornnudel Eintopf mit Paprika, Möhren und Mais - Rote Grütze (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren)	Spinat-Reis-Auflauf - Apfel
<b>Woche 3</b>	Gemüse Eintopf auf mexikanische Art (Tomate, Paprika, Kidney-Bohnen) mit Kartoffeln	Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Vollkornnudeln und Parmesan	Fruchtiges Fischcurry (Lachs in einer Möhren-Apfel-Curry-Soße), Reis Radieschensalat	Orangen-Eisbergsalat - Hirseauflauf mit Äpfeln	Blumenkohlbratling, Tomatensoße, Kartoffelpüree - Mandarine
<b>Woche 4</b>	Gnocchi mit Spinat-Champignon-Frischkäse-Soße	Lachs auf Tomaten-Erbsen-Reis, Zucchini-salat mit Sonnenblumenkernen	Blumenkohlcurry mit gelben Linsen und Kartoffeln - Weintrauben	Chinapfanne vegetarisch (Paprika, Champignons, grüne Bohnen) mit gebratenen Vollkornnudeln - Pflaumen	Kartoffelgratin, Erbsen-Möhren-Gemüse, Pute, Fenchel-Orangen-Rohkost

## Kürbis-Kartoffel-Gulasch mit grünen Erbsen (vegetarisch) und Senfcreme; Brombeer-Bananen-Milchshake

(Woche 1; Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Kürbis-Kartoffel-Gulasch

- 0,7 kg Kartoffeln geputzt
- 0,45 kg Süßkartoffeln geputzt
- 0,6 kg Kürbis geputzt
- 0,6 kg Grüne Erbsen
- 0,18 kg Karotten geschält
- 70 g Zwiebel geschält
- 40 ml Rapsöl
- 700 ml Gemüsebrühe

### Senfcreme

- 50 g Joghurt 1,5 % Fett
- 10 g Meerrettich Paste
- 0,14 kg Quark mind. 20 % Fett i.Tr.
- 10 g Senf
- Jodsatz, Pfeffer, Thymian
- 3,6 g Schnittlauch TK

### Brombeer-Bananen-Milchshake

- 0,2 kg Brombeeren 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 das vegetarische Kürbis-Kartoffel-Gulasch die Kartoffeln, die Süßkartoffeln und den Kürbis schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse und Zwiebeln darin anschwitzen. Die grünen Erbsen zugeben. Gemüsebrühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles 25 bis 30 Minuten köcheln lassen.
2. Für die Senfcreme Quark, Joghurt, Meerrettich und Senf verrühren. Mit Salz, Thymian und Schnittlauch abschmecken. Das Gemüse in tiefen Tellern anrichten und mit der Senfcreme garniert servieren.
3. Für den Milchshake die Brombeeren in einen Topf geben und aufkochen lassen (aus hygienischen Gründen - siehe BfR-Info zur Verpflegung besonders empfindlicher Personengruppen). Die Beeren abkühlen lassen, derweil die geschälten Bananen in Stücke schneiden und mit der Milch pürieren. Mit Honig und Zitronensaft abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (449 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
311 kcal	8,0 g	51,0 g	11,7 g	4,5 mg	0,3 mg	110 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
51,0 mg	161 mg	71 mg	2,8 mg	8,6 g

## Vollkornnudeln 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)

### Nudeln

0,45 kg Vollkornnudeln

### Bolognese

0,3 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

1. Die Vollkornnudeln in Salzwasser garen.
2. Für die Bolognese das Hackfleisch, die gewürfelte 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 zerpflücken. Aus Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Kopfsalat vermengen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
368 kcal	13,1 g	46,4 g	20,1 g	6,0 mg	0,5 mg	81 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
38,5 mg	144 mg	100 mg	3,9 mg	8,9 g

## Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne mit Vollkornbrötchen (Woche 1; Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne

- 40 ml Rapsöl
- 0,12 kg Zwiebeln geputzt
- 0,8 kg Kichererbsen,  
Konserven abgetropft
- 0,8 kg Brokkoli geputzt
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,15 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

1. Für die Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel andünsten und Brokkoliröschen und die klein geschnittenen 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.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (282 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
368 kcal	10,1 g	57,8 g	17,4 g	4,4 mg	0,3 mg	59 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
82,1 mg	154 mg	104 mg	4,3 mg	11,5 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Gebackenes Seelachsfilet

- 0,56 kg<sup>1</sup> Seelachsfilet frisch oder TK
- 15 ml Zitronensaft
- 60 g Weizenmehl Type 405
- 2 Eier
- 60 g Paniermehl
- 50 ml Rapsöl
- Jodsalz

### Kartoffeln

- 0,9 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

### Birnenkompott

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

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

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
358 kcal	13,6 g	42,3 g	18,0 g	3,7 mg	0,2 mg	63 µg
Vitamin C	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe		
72,2 mg	78 mg	53 mg	1,7 mg	4,5 g		

<sup>1</sup> Durch das Garen verliert Fisch ca. 20 % an Gewicht.

## Spinat-Champignon-Pizza; Kiwi (Woche 1; Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Pizzateig

- 430 g Weizenvollkornmehl Type 1700
- 36 g Hefewürfel frisch
- 170 ml Wasser
- Jodsalz, Pfeffer

### Belag

- 100 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 45 ml Rapsöl
- 0,35 kg Tomaten geputzt
- 0,43 kg Blattspinat frisch oder TK
- 0,26 kg Champignons geputzt
- 0,17 kg Gouda, Tilsiter oder Edamer 45 % Fett  
i.Tr.
- Jodsalz, Pfeffer, Basilikum, Oregano

### Kiwi

- 1 kg Kiwi

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. Kiwi als Stückobst servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (301 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
344 kcal	11,8 g	48,8 g	13,8 g	3,0 mg	0,4 mg	254 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
69,2 mg	280 mg	126 mg	5,0 mg	10,9 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Überbackenes Fischfilet

- 0,56 kg<sup>2</sup> Seelachsfilet frisch oder TK
- 25 g Senf
- 40 ml Rapsöl
- 0,75 kg Tomaten geputzt
- 0,65 kg Zucchini geputzt
- 0,52 l Milch 1,5 % Fett
- Dill frisch
- 20 g Brühe gekörnt
- 0,25 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett i.Tr.
- Pfeffer

### Kartoffelpüree

- 0,9 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 0,28 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 (371 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
330 kcal	16,3 g	24,5 g	21,7 g	3,0 mg	0,3 mg	51 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
40,2 mg	342 mg	71 mg	2,1 mg	3,0 g

<sup>2</sup> Beim Garen verliert Fisch etwa 20 % an Gewicht.

## 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
- 0,13 kg Karotten geschält
- 0,4 kg Pastinaken geputzt
- 30 ml Rapsöl
- 0,25 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

- 0,5 kg Eier-Spätzle

### Mandarinen-Eisbergsalat

- 0,4 kg Eisbergsalat geputzt
- 0,2 kg Mandarinen geschält
- 30 ml Rapsöl
- 15 g Senf mild
- 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 Öl, Zitronensaft, Senf, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten und den Salat damit vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (417 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
319 kcal	10,1 g	47,5 g	12,6 g	3,5 mg	0,2 mg	74 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
17,3 mg	91 mg	60 mg	1,8 mg	6,4 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

- 0,4 kg<sup>3</sup> Rinder-Schweine-Hackfleisch frisch\*
- 35 ml Rapsöl
- 0,43 l Gemüsebrühe
- 0,5 kg Kohlrabi geputzt
- 0,45 kg Erbsen grün TK
- 0,9 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,17 kg Emmentaler mind. 30 % Fett .i.Tr.
- Jodsalz, Pfeffer, Thymian frisch

### Gurkensalat

- 0,45 kg Gurken geschält
- 75 g Kürbiskerne
- 20 ml Rapsöl
- 15 ml Kräuteressig
- 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, Kräuteressig, 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 (333 g) mit **Rinder-Schweine-Hackfleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
377 kcal	20,6 g	28,1 g	22,0 g	2,3 mg	0,4 mg	100 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
50,2 mg	266 mg	96 mg	2,9 mg	5,6 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (333 g) mit **Rinderhackfleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
369 kcal	19,4 g	28,1 g	22,7 g	2,3 mg	0,3 mg	100 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
50,2 mg	267 mg	97 mg	3,2 mg	5,6 g

<sup>3</sup> Durch das Garen verliert Fleisch ca. 30 % an Gewicht.

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Vollkornnudelpfanne

- 25 ml Rapsöl
- 50 g Zwiebeln geschält
- 2 l Gemüsebrühe
- Pfeffer
- 0,4 kg Vollkornnudeln
- 0,6 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,32 kg Karotten geschält
- 0,45 kg Erbsen grün TK
- 0,2 kg Zuckermais TK
- 0,12 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

- 0,3 l Kirschsafte (Süßkirsche)
- 16 g Zucker
- 16 g Maisstärke
- 0,2 kg Brombeeren frisch oder TK
- 0,2 kg Johannisbeeren frisch oder TK
- 0,2 kg Erdbeeren frisch oder TK

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.
2. Für die Rote Grütze 4 Esslöffel Kirschsafte mit Zucker und Stärke anrühren. Den restlichen Saft zum Kochen bringen, die Stärke unterrühren und einmal aufkochen lassen. Die Beeren unterrühren und erneut aufkochen lassen (aus hygienischen Gründen, siehe BfR-Info zur Verpflegung besonders empfindlicher Personengruppen).

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (550 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
352 kcal	11,2 g	58,3 g	11,2 g	4,4 mg	0,4 mg	129 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
106,0 mg	90 mg	87 mg	3,0 mg	12,1 g

## Spinat-Reis-Auflauf; Apfel (Woche 2; Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Spinat-Reis-Auflauf

- 0,5 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

### Apfel

- 1 kg Apfel geputzt

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. Apfel als Stückobst servieren.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
332 kcal	9,9 g	49,6 g	11,7 g	2,9 mg	0,2 mg	108 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
37,7 mg	223 mg	72 mg	4,3 mg	4,1 g

## Gemüse Eintopf auf mexikanische Art (Tomate, Paprika, Kidneybohnen) mit Kartoffeln; (Woche 3; Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Gemüse Eintopf

- 0,47 kg Kidneybohnen Konserve abgetropft
- 0,23 kg Bohnen grün geputzt
- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 0,55 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,3 kg Zuckermais TK
- 50 ml Rapsöl
- 1,2 kg Tomaten Konserve
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika, Chili,  
 Kreuzkümmel  
 Oregano frisch

### Kartoffeln

- 0,9 kg Kartoffeln

1. Für den Gemüse Eintopf die gewürfelten Zwiebeln und kleingeschnittenen Paprikaschoten in einer Pfanne anschwitzen, die Schäl Tomaten, die Kidneybohnen, die grünen Bohnen und den Mais zugeben, mit Salz, Pfeffer, Rosenpaprika, (Cayenne-) Pfeffer, Kreuzkümmel und Oregano abschmecken und köcheln lassen.
2. Die Kartoffeln kochen.
3. Den fertigen Eintopf in eine Schale geben und mit Kartoffeln servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (395 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
291 kcal	9,0 g	43,1 g	13,8 g	3,7 mg	0,3 mg	83 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
93,5 mg	221 mg	90 mg	3,3 mg	9,3 g

## Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan und Vollkornnudeln (Woche 3; Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese

- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 50 ml Rapsöl
- 0,7 kg Tomaten
- 0,9 kg Möhren geschält
- 0,31 kg Erbsen geputzt
- 0,125 kg Linsen roh
- 90 g Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
- Jodsalz, Pfeffer
- Kräuter der Provence, TK

### Vollkornnudeln

- 0,45 kg Vollkornteigwaren

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 Spaghetti in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen.
3. Mit Soße und geriebenem Parmesan servieren.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
343 kcal	9,1 g	55,6 g	15,4 g	2,4 mg	0,5 mg	83 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
21,8 mg	170 mg	88 mg	3,2 mg	11,8 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

- 0,56 kg<sup>4</sup> 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
- 0,35 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

- 0,3 kg Reis parboiled

### Radieschensalat

- 600 g Radieschen geputzt
- 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 (375 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
358 kcal	14,7 g	42,9 g	15,1 g	3,1 mg	0,2 mg	51 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
27,7 mg	102 mg	44 mg	2,0 mg	4,4 g

<sup>4</sup> Durch das Garen verliert Fisch ca. 20 % an Gewicht.

## Orangen-Eisbergsalat mit Essig-Öl-Dressing; 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\*
- 25 ml Rapsöl
- 20 ml Balsamicoessig
- Jodsalz, Pfeffer

### Hirseauflauf

- 1,0 l Milch 1,5 % Fett
- 0,27 kg Hirse
- 1 Vanilleschote
- Jodsalz
- 3 Eier
- 50 g Honig
- 50 g Sesam
- 40 ml Rapsöl
- 0,8 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 Orangen filetieren. Den Saft dabei auffangen. Alles miteinander vermengen.  
 Honig, Öl, Essig, Salz und Pfeffer 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 (313 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
345 kcal	13,2 g	47,6 g	10,2 g	2,4 mg	0,3 mg	67 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
24,7 mg	192 mg	74 mg	3,4 mg	4,3 g

## Blumenkohlbratling mit Tomatensoße und Kartoffelpüree; Mandarine (Woche 3; Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Blumenkohlbratlinge

- 1,2 kg Blumenkohl geputzt
- 0,21 kg Magerquark
- 4 Eier
- 18 ml Zitronensaft
- 35 g Haferflocken
- 85 g Paniermehl
- 50 ml Rapsöl
- 9 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

### Kartoffelpüree

- 0,9 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 0,28 l Milch 1,5 % Fett
- Muskatnuss, Jodsalz, Pfeffer
- Petersilie frisch

### Mandarine

- 1 kg Mandarinen

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.
5. Mandarine als Stückobst verteilen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (453 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
336 kcal	11,0 g	46,8 g	14,0 g	2,5 mg	0,3 mg	98 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
112,3 mg	148 mg	68 mg	2,8 mg	7,8 g

## Gnocchi mit Spinat-Champignon-Frischkäse-Soße (Woche 4; Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

**Gnocchi**

0,9 kg Gnocchi (Frischware Kühltheke)

**Spinat-Champignon-Frischkäse-  
 Soße**

0,12 kg Zwiebeln geschält  
 20 ml Rapsöl  
 1 kg Blattspinat geputzt  
 0,4 kg Champignons  
 120 ml Gemüsebrühe  
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

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

1. Die Gnocchi nach Packungsanweisung garen.
2. Für die Gemüse-Käse-Soße die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, zerkleinerte Spinatblätter und die in Scheiben geschnittenen Champignons zufügen, mit Gemüsebrühe ablöschen. Frischkäse einrühren und die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (289 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
232 kcal	5,4 g	35,8 g	11,2 g	2,2 mg	0,2 mg	130 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
49,3 mg	163 mg	78 mg	4,1 mg	4,0 g

## Lachs auf Tomaten-Erbсен-Reis, Zucchini-salat mit Sonnenblumenkernen (Woche 4; Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Lachs

- 0,56 kg<sup>5</sup> Lachs frisch oder TK
- 15 ml Zitronensaft
- 35 ml Rapsöl
- Jodsalz

### Tomaten-Erbсен-Reis

- 30 ml Rapsöl
- 0,45 kg Reis parboiled
- 0,3 kg Erbsen tiefgefroren
- 60 g Zwiebeln geschält
- 0,9 l Gemüsebrühe
- 0,5 kg Tomaten geputzt
- Jodsalz , Pfeffer,
- Dill frisch, Petersilie frisch

### Zucchini-salat

- 0,5 kg Zucchini
- 0,38 kg Karotte geschält
- 45 ml Kräuternessig
- Jodsalz, Pfeffer
- 3 g Petersilienblatt frisch
- 18 ml Rapsöl
- 30 g Sonnenblumenkerne

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 Tomaten-Erbсен-Reis 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.
4. Für den Salat die Zucchini putzen und in feine Streifen schneiden. Die Karotten schälen und raspeln. Dann mit Salz würzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Aus Essig, Salz, Pfeffer, Öl und Petersilie ein Dressing herstellen. Das Gemüse in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen, durchziehen lassen.
5. Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne oder im Backofen bei 180°C anrösten, abkühlen lassen und in den Salat geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (418 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
378 kcal	17,3 g	40,3g	17,1 g	5,4 mg	0,4 mg	91 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe		
28,6 mg	56 mg	63 mg	2,7 mg	5,1 g		

<sup>5</sup> Durch den Garprozess verliert Fisch ca. 20% an Gewicht.

## Blumenkohlcurry mit gelben Linsen und Kartoffeln; Weintrauben (Woche 4; Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Blumenkohlcurry

- 0,14 kg Zwiebeln geschält
- 50 ml Rapsöl
- 0,85 kg Blumenkohl geputzt
- 0,31 kg Linsen gelb
- 0,14 l Gemüsebrühe
- 0,45 l Milch 1,5 % Fett
- 10 g Zucker
- 45 ml Saure Sahne 10 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Currypulver

### Kartoffeln

- 1 kg Kartoffeln
- 30 g Petersilie frisch oder TK

### Weintrauben

- 0,63 kg Weintrauben

1. Für das Curry die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Blumenkohlröschen und gelbe Linsen zufügen, Gemüsebrühe und Milch angießen und aufkochen lassen. Mit Currypulver und Zucker würzen und ca. 15 Minuten garen. Etwa die Hälfte der Blumenkohlröschen aus dem Topf nehmen. Die andere Hälfte des Blumenkohls mit der sauren Sahne und der Soße pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restlichen Blumenkohlröschen unter die Soße rühren.
2. Die Kartoffeln in Salzwasser garen und mit gehackter Petersilie zu dem Blumenkohlcurry reichen.
3. Weintrauben als Stückobst servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (411 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
332 kcal	7,9 g	55,1 g	13,8 g	2,0 mg	0,3 mg	95 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
66,2 mg	123 mg	81 mg	3,7 mg	8,5 g

## Chinapfanne vegetarisch (Paprika, Champignons, grüne Bohnen), gebratene Vollkornnudeln; Pflaumen (Woche 4; Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

### Chinapfanne vegetarisch

0,68 kg Paprikaschoten geputzt  
 0,40 kg Champignons geputzt  
 0,45 kg Bohnen grün geputzt  
 0,30 kg Zuckerschoten geputzt  
 25 ml Rapsöl  
 170 ml Gemüsebrühe  
 30 ml Sojasoße  
 Jodsalz, Pfeffer, Currypulver

### Gebratene Nudeln

0,4 kg Nudeln (Vollkorn)  
 5 ml Sojasoße  
 20 ml Rapsöl

### Pflaumen

0,7 kg Pflaumen geputzt

1. Für die Chinapfanne Paprika in Streifen und Champignons in Scheiben schneiden und zusammen mit den grünen Bohnen in etwas Öl andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und etwa 3 Minuten dünsten. Zuckerschoten dazugeben und weitere 5 Minuten garen lassen. Anschließend würzen und mit Sojasoße abschmecken.
2. Die Nudeln bissfest dämpfen und in etwas Öl braten. Mit Sojasoße würzen.
3. Pflaumen als Stückobst verteilen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
271 kcal	6,4 g	48,3 g	10,6 g	3,7 mg	0,4 mg	64 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
81,1 mg	71 mg	71 mg	2,9 mg	10,4 g

## Kartoffelgratin mit Erbsen-Möhren-Gemüse und Pute, Fenchel-Orangen- Rohkost

(Woche 4; Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

### Kartoffelgratin

- 1 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 25 ml Rapsöl
- 0,35 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Muskatnuss, Pfeffer
- 0,12 kg Emmentaler mind. 30 % Fett i.Tr

### Gemüse

- 0,75 kg Erbsen TK
- 0,75 kg Karotten TK
- 20 ml Rapsöl

### Pute

- 500 g<sup>6</sup> Putenfleisch
- 10 ml Rapsöl

### Orangen-Fenchel-Rohkost

- 0,5 kg Orangen geschält
- 0,25 kg Fenchel geputzt
- 20 ml Zitronensaft
- Jodsalz, Pfeffer
- 10 g Honig\*
- 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 in etwas Wasser garen.
3. Das Putenfleisch in etwas Öl anbraten.
4. Für die Rohkost die Orangen filetieren und den Fenchel in Scheiben schneiden. Aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Honig und Öl ein Dressing herstellen, über die Rohkost träufeln und mit Fenchelgrün garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (441 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
350 kcal	10,7 g	50,3 g	16,6 g	1,8 mg	0,5 mg	138 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe		
61,6 mg	265 mg	84 mg	2,7 mg	10,1 g		

<sup>6</sup> Durch das Garen verliert Fleisch ca. 30 % an Gewicht.

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

Plan für eine Person

Bezeichnung	Menge	Energie	Fett	KH	Prot.	Vit E	Vit B1	Fol.	Vit C	Ca	Mg	Fe	Ballast
	[g]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[µg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
<b>Gesamt</b>	<b>7492</b>	<b>6640</b>	<b>225,6</b>	<b>918,2</b>	<b>293,6</b>	<b>66,6</b>	<b>6,4</b>	<b>1923</b>	<b>1130,1</b>	<b>3207</b>	<b>1577</b>	<b>63,7</b>	<b>152,1</b>
<b>1. Woche</b>	<b>1655</b>	<b>1730</b>	<b>56,1</b>	<b>243,2</b>	<b>80,2</b>	<b>21,3</b>	<b>1,6</b>	<b>560</b>	<b>309,4</b>	<b>810</b>	<b>450</b>	<b>17,5</b>	<b>43,9</b>
Kürbis-Kartoffel-Gulasch mit Kichererbsen (vegetarisch) ; Brombeer-Bananen-Milchshake	449	311	8,0	51,0	11,7	4,5	0,3	110	51,0	161	71	2,8	8,6
Vollkornnudeln mit Bolognese, Kopfsalat mit Zitronendressing	316	368	13,1	46,4	20,1	6,0	0,5	81	38,5	144	100	3,9	8,9
Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne, Vollkornbrötchen	282	368	10,1	57,8	17,4	4,4	0,3	59	82,1	154	104	4,3	11,5
Gebackenes Seelachsfilet, Kartoffeln, Paprika-Mais-Feta-Salat; Birnenkompott	334	358	13,6	42,3	18,0	3,7	0,2	63	72,2	78	53	1,7	4,5
Spinat-Champignon-Pizza; Kiwi	301	344	11,8	48,8	13,8	3,0	0,4	154	69,2	280	126	5,0	10,9
<b>2. Woche</b>	<b>2041</b>	<b>1711</b>	<b>67,3</b>	<b>208,0</b>	<b>79,2</b>	<b>16,1</b>	<b>1,5</b>	<b>462</b>	<b>251,4</b>	<b>1012</b>	<b>387</b>	<b>15,3</b>	<b>31,2</b>
Überbackenes Fischfilet mit Tomaten-Zucchini-Füllung, Kartoffelstampf	371	330	16,3	24,5	21,7	3,0	0,3	51	40,2	342	71	2,1	3,0
Rote Linsen auf Spätzle, Mandarinen-Eisbergsalat	417	319	10,1	47,5	12,6	3,5	0,2	74	17,3	91	60	3,6	6,4
Kartoffel-Gemüse-Hackauflauf, Gurkensalat	333	377	20,6	28,1	22,0	2,3	0,4	100	50,2	266	96	2,9	5,6
Vollkornnudeleintopf mit Paprika, Möhren, Mais; Rote Grütze	550	352	10,2	58,3	11,2	4,4	0,4	129	106,0	90	87	3,0	12,1
Spinat-Reis-Auflauf; Apfel	369	332	9,9	49,6	11,7	2,9	0,2	108	37,7	223	72	4,3	4,1
<b>3. Woche</b>	<b>1878</b>	<b>1635</b>	<b>54,4</b>	<b>237,2</b>	<b>64,9</b>	<b>14,1</b>	<b>1,6</b>	<b>382</b>	<b>282,7</b>	<b>707</b>	<b>362</b>	<b>14,8</b>	<b>37,9</b>
Gemüseintopf auf mexikanische Art mit Kartoffeln	395	257	6,4	44,3	10,2	3,7	0,3	83	96,2	95	88	3,4	9,6
Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan und Vollkornnudeln	342	343	9,1	55,6	15,4	2,4	0,5	83	21,8	170	88	3,2	11,8
Fruchtiges Fischcurry, Reis, Radieschensalat	375	358	14,7	42,9	15,1	3,1	0,2	51	27,7	102	44	2,0	4,4
Hirseauflauf mit Äpfeln; Orangen-Eisbergsalat	313	345	13,2	47,6	10,2	2,4	0,3	67	24,7	192	74	3,4	4,3
Blumenkohlbratling, Tomatensoße, Kartoffelpüree; Mandarine	453	336	11,0	46,8	14,0	2,5	0,3	98	112,3	148	68	2,8	7,8
<b>4. Woche</b>	<b>1918</b>	<b>1564</b>	<b>47,8</b>	<b>229,8</b>	<b>69,3</b>	<b>15,1</b>	<b>1,7</b>	<b>519</b>	<b>286,6</b>	<b>678</b>	<b>378</b>	<b>16,1</b>	<b>39,1</b>
Gnocchi, Spinat-Champignon-Frischkäse-Soße	289	232	5,4	35,8	11,2	2,2	0,2	130	49,3	163	78	4,1	4,9
Lachs auf Tomaten-Erbesen-Reis, Zucchini-salat mit Sonnenblumenkernen	418	378	17,3	40,3	17,1	5,4	0,4	91	28,6	56	63	2,7	5,1
Blumenkohlcurry mit gelben Linsen und Kartoffeln; Weintrauben	411	332	7,9	55,1	13,8	2,0	0,3	95	66,2	123	81	3,7	8,5
Chinapfanne vegetarisch, gebratene Nudeln; Pflaumen	358	271	6,4	48,3	10,6	3,7	0,4	64	81,1	71	71	2,9	10,4
Kartoffelgratin, Erbsen-Möhren, Pute, Fenchel-Orangen-Rohkost	441	350	10,7	50,3	16,6	1,8	0,5	138	61,6	265	84	2,7	10,1
<b>Gesamt</b>	<b>7492</b>	<b>6640</b>	<b>225,6</b>	<b>918,2</b>	<b>293,6</b>	<b>66,6</b>	<b>6,4</b>	<b>1923</b>	<b>1130,1</b>	<b>3207</b>	<b>1577</b>	<b>63,7</b>	<b>152,1</b>