

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan



für 4- bis 6-Jährige



**Die Gesund-Essen-Aktion
für Kitas**

www.fitkid-aktion.de

Stand: Juni 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

Inhalt

FIT KID: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan	2
Polentascheiben (Maisgrieß) mit grüne Bohnen-Tomatensoße; Bananenquark (Woche 1, Tag 1)	3
Bunter Bohnensalat (weiße Bohnen, Kidneybohnen, Paprika, Gurke, Tomaten, Eisbergsalat) mit Schafskäse und Weizenvollkornbrötchen mit Frischkäse (Woche 1, Tag 2)	4
Borschtsch (Eintopf mit Rindfleisch, Kartoffeln, Weißkohl, Karotten, Rote Beete) (Woche 1, Tag 3)	5
Zucchini-Tomaten-Erbesen-Reis-Auflauf; Mandarine (Woche 1, Tag 4)	6
Gedünstetes Seelachsfilet auf Paprikagemüse mit Vollkornnudeln, Gurkensalat (Woche 1, Tag 5)	7
Mangold-Nudelaufwurf mit Karotten und Erbsen, Karotten-Apfel-Rohkost (Woche 2, Tag 1)	8
Lachsragout mit Risi Bisi (Reis mit grünen Erbsen) und Brokkoli; Kiwi (Woche 2, Tag 2)	9
Paprika-Fenchel-Curry (Kichererbsen, Paprika, Fenchel) mit Bulgur; Heidelbeerjoghurt (Woche 2, Tag 3)	10
Champignon-Putengeschnetzeltes auf Vollkornnudeln; Aprikosencouscous (Weizengrieß) (Woche 2, Tag 4)	11
Linsenbratlinge (Linsen, Porree, Karotten, Ei) mit gebackenen Kartoffelspalten, Grüner Salat mit Gurke mit Öl-Essig-Dressing (Woche 2, Tag 5)	12
Djuveç-Reis (kroatisches Reisgericht mit Tomaten, Erbsen, Paprika) mit gebratener Hähnchenbrust, Tomatensalat (Woche 3, Tag 1)	13
Feldsalat mit Cocktailtomaten, Feta und Himbeerdressing; Milchreis mit Apfelkompott (Woche 3, Tag 2)	14
Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan und Vollkornnudeln (Woche 3, Tag 3)	15
Gebratenes Kabeljaufilet mit gerösteten Haselnüssen, Bandnudeln und Karottensoße (Woche 3, Tag 4)	16
Kartoffel-Weißkohl-Rösti mit Sonnenblumenkernen und Sesam-Gurken-Dip; Banane (Woche 3, Tag 5)	17
Gemüsepizza (Tomaten, Paprika, Champignons, Zucchini), Nektarine (Woche 4, Tag 1)	18
Überbackenes Schweine- oder Kalbsschnitzel mit Paprika-ZucchiniGemüse und Kartoffeln (Woche 4, Tag 2)	19
Gekochte Eier in Béchamelsoße mit Brokkoli und Kartoffeln, Radieschen-Eisberg- Salat mit Croutons (Woche 4, Tag 3)	20
Chinapfanne vegetarisch (Paprika, Champignons, Kichererbsen), gebratener Reis, Gurken-Mais-Salat (Woche 4, Tag 4)	21
Kartoffelpüree-Spinat-Bett mit Lachs; Bananen-Beeren-Smoothie (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.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Polentascheiben (Maisgrieß), grüne Bohnen- Tomatensoße - Bananenquark	Bunter Bohnensalat (weiße Bohnen, Kidneybohnen, Paprika, Gurke, Tomaten, Eisbergsalat) mit Schafs- käse, Weizenvollkornbröt- chen mit Frischkäse - Wassermelone	Borschtsch (russischer Eintopf mit Rind- fleisch, Kartoffeln, Weißkohl, Karotten, Rote Beete)	Zucchini-Tomaten- Reis-Auf- lauf - Mandarine	Gedünstetes Seelachsfilet, Paprikagemüse, Vollkornnudeln Gurkensalat
Woche 2	Mangold-Nudelaufwurf (Man- gold, Karotte, Erbsen), Karotten-Apfel-Rohkost	Lachsragout, Risi Bisi (Reis mit grünen Erbsen), Brokkoli - Kiwi	Paprika-Fenchel-Curry (Ki- chererbsen, Paprika, Fen- chel) mit Bulgur, - Heidelbeerjoghurt	Champignon-Putenge- schnetzeltes, Vollkornnudeln - Aprikosencouscous (Weizengrieß)	Linsenbratlinge (Linsen, Por- ree, Karotten, Ei), gebackene Kartoffelspalten, Grüner Salat mit Gurke und Öl-Essig-Dressing
Woche 3	Djuveç-Reis (kroatisches Reisgericht mit Tomaten, Erbsen, Paprika), gebratene Hähnchenbrust, Tomatensalat	Feldsalat Cockailtomaten, Feta und Himbeerdressing - Milchreis mit Apfelkompott	Möhren-Tomaten-Linsen-Bo- lognese mit Parmesan und Vollkornnudeln	Gebratenes Kabeljaufilet, ge- röstete Haselnüsse, Bandnu- deln mit Karottensoße	Kartoffel-Weißkohl-Rösti, Sonnenblumenkerne, Se- sam-Gurken-Dip - Banane
Woche 4	Gemüsepizza (Tomaten, Paprika, Cham- pignons, Zucchini) - Nektarine	Überbackenes Schweine- o- der Kalbsschnitzel, Paprika- Zucchini Gemüse, Kartoffeln	Gekochte Eier in Béchamelsoße mit Brokkoli und Kartoffeln, Radieschen-Eisberg-Salat mit Croutons	Chinapfanne vegetarisch (Paprika, Champignons, Ki- chererbsen), gebratener 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

- 0,4 kg Bananen
- 0,6 kg Quark 20 % Fett i.Tr.
- 100 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 glattstreichen. Mit geriebenem Käse bestreuen und bei 130°C etwa 10 Minuten überbacken. In Scheiben schneiden.
2. Für die Soße Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Bohnen und Gemüsebrühe zufügen und etwa 5 Minuten dünsten. Tomatenwürfel und gehackte Kräuter zufügen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Polentascheiben servieren.
3. Für den Quark die Banane mit dem Quark und dem Mineralwasser pürieren und den Vanillezucker unterheben.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
352 kcal	1475 kJ	13,4 g	46,1 g	14,8 g	3,0 mg	0,2 mg	74 µg

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

Bunter Bohnensalat (weiße Bohnen, Kidneybohnen, Paprika, Gurke, Tomaten, Eisbergsalat) mit Schafskäse und Weizenvollkornbrötchen mit Frischkäse (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 20 % Fett

1. Für den Bohnensalat die Bohnen mind. 8 Stunden in Wasser einweichen und anschließend weich garen. Abtropfen lassen.
2. Das Gemüse waschen, bzw. Schalen und in Würfel oder Streifen schneiden.
3. Die Bohnen 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.
4. Die (halbierten) Vollkornbrötchen mit Frischkäse bestreichen und zu dem Salat reichen.

Alternativ können auch Bohnen aus der Dose verwendet werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (332 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
365 kcal	1529 kJ	14,6 g	45,9 g	16,6 g	3,4 mg	0,3 mg	98 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
60,0 mg	139 mg	100 mg	3,5 mg	8,4 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Borschtsch

- 40 ml Rapsöl
- 1 Zehe Knoblauch geschält
- 80 g Zwiebeln geschält
- 0,5 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

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.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
222 kcal	930 kJ	9,0 g	23,7 g	12,9 g	1,8 mg	0,2 mg	41 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
26,0 mg	138 mg	51 mg	2,6 mg	4,4 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Zucchini-Tomaten-Erbesen-Reis- Auflauf

- 0,24 kg Reis parboiled
- 35 ml Rapsöl
- 0,16 kg Zwiebeln geschält
- 0,42 kg Zucchini geputzt
- 0,42 kg Tomaten geputzt
- 0,42 kg Erbsen grün TK
- Jodsatz, Pfeffer, Paprika edelsüß
- 3 Eier
- 0,48 l Milch 1,5 % Fett
- 0,18 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett .i.Tr.
- Petersilie frisch

Mandarine

- 1 kg Mandarinen

1. Reis in Salzwasser garen.
 Die Hälfte des Öls erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten, geraspelte Zucchini, Erbsen 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.
2. Mandarine als Stückobst servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (402 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
351 kcal	1467 kJ	12,5 g	46,2 g	12,5 g	2,2 mg	0,4 mg	102 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
55,8 mg	307 mg	61 mg	2,7 mg	5,6 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Seelachsfilet

- 0,56 kg Seelachsfilet frisch oder TK
- 15 ml Zitronensaft
- Jodsalz

Paprikagemüse

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

Vollkornnudeln

- 0,5 kg Vollkornteigwaren

Gurkensalat

- 0,6 kg Gurke
- 20 ml Kräuternessig
- 20 ml Rapsöl
- 5 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer,
- Dill frisch oder tiefgekühlt

1. Das Seelachsfilet in Tranchen schneiden, salzen und mit Zitronensaft beträufeln.
2. Für das Gemüse die Zwiebel schälen, die Paprika waschen und alles in Würfel schneiden.
3. Anschließend in Öl andünsten, Gemüsebrühe, Milch, Stärke und Gewürze zufügen. Den Seelachs auf das Gemüse setzen und alles 10 bis 15 Minuten dünsten.
4. Die Vollkornnudeln in Salzwasser garen.
5. Für den Salat die Gurke in feine Scheiben hobeln. Kräuternessig, Öl, Salz, Pfeffer, Zucker und gehackten Dill glatrühren, mit den Gurken vermengen und ziehen lassen.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
310 kcal	1297 kJ	9,4 g	42,7 g	17,0 g	4,5 mg	0,4 mg	84 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
124,3 mg	80 mg	80 mg	2,2 mg	7,9 g

Mangold-Nudelauf mit Karotten und Erbsen, Karotten-Apfel-Rohkost (Woche 2, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Mangold-Nudelauf

- 0,45 kg Teigwaren
- 90 g Zwiebeln geschält
- 0,5 kg Karotten frisch geschält
- 0,6 kg Mangold frisch geputzt
- 0,35 kg Erbsen grün frisch oder TK
- 16 ml Rapsöl
- 3 Eier
- 0,36 l Milch 1,5 %
- 0,16 kg Mozzarella 20 % Fett i. Tr.
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss getrocknet

Karotten-Apfel-Rohkost

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

1. Für den Mangold-Nudelauf die Nudeln nach Packungsangabe bissfest kochen.
2. Das Gemüse klein schneiden. Beim Mangold können die Stiele und die Blätter verwendet werden. Das Öl in der Pfanne erhitzen, die Zwiebeln mit den Möhren darin einige Minuten andünsten und anschließend die Mangoldstiele und -blätter hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und noch ca. 3 Minuten garen. Milch mit Eiern verrühren.
3. Die Nudeln und das Gemüse vermengen, in die Auflaufform geben und mit der Milch-Ei-Mischung übergießen. Mit geriebenen Mozzarella bestreuen. Im Konvektomat etwa 30 Minuten backen.
4. 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 (362 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
311 kcal	1303 kJ	14,5 g	47,4 g	14,5 g	2,7 mg	0,3 mg	89 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
27,5 mg	179 mg	96 mg	3,4 mg	8,1 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Lachsragout

- 0,56 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

- 0,3 kg Reis, parboiled
- 20 ml Rapsöl
- 1 l Gemüsebrühe
- 0,5 kg grüne Erbsen TK

Brokkoli

- 0,6 kg Brokkoli geputzt
- Jodsalz

Kiwi

- 1 kg Kiwi

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.
4. Kiwi als Stückobst servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (498 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
468 kcal	1954 kJ	19,4 g	55,1 g	20,4 g	4,5 mg	0,3 mg	97 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
87,3 mg	137 mg	76 mg	3,1 mg	9,6 g

Paprika-Fenchel-Curry (Kichererbsen, Paprika, Fenchel) mit Bulgur; Heidelbeerjoghurt (Woche 2, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Paprika-Fenchel-Curry

- 0,4 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,2 kg Fenchel geputzt
- 0,7 kg Kichererbsen Konserve abgetropft
- 60 g Lauchzwiebel geputzt
- 40 ml Rapsöl
- Currypulver
- 0,3 l Kokosmilch
- 0,3 l Gemüsebrühe
- 25 ml Zitronensaft
- Jodsalz, Pfeffer
- Koriander frisch oder getrocknet

Bulgur

- 0,3 kg Bulgur
- 0,9 l Gemüsebrühe

Heidelbeerjoghurt

- 0,6 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 20 g Honig*
- 0,4 kg Heidelbeeren 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 das Curry das Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl erhitzen, Gemüse darin anbraten und mit Curry bestäuben, kurz weiterbraten. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen und köcheln bis das Gemüse bissfest ist. Die Kichererbsen zugeben und unterrühren. Abschmecken mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas (frischem) Koriander.
2. Für die Beilage die Gemüsebrühe aufkochen. Bulgur zugeben und bissfest garen.
3. Für den Nachtisch Joghurt mit Honig verrühren und die Heidelbeeren untermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (425 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
333 kcal	1392 kJ	9,9 g	54,2 g	11,3 g	5,9 mg	0,2 mg	53 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
56,5 mg	164 mg	100 mg	3,7 mg	10,2g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Champignon-Putengeschnetzeltes

- 0,5 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

- 0,45 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 befeuchtem 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 (333 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
338 kcal	1415 kJ	6,0 g	53,1 g	20,6 g	1,2 mg	0,4 mg	43 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
21,0 mg	85 mg	76 mg	3,0 mg	8,0 g

Linsenbratlinge (Linsen, Porree, Karotten, Ei) mit gebackenen Kartoffelspalten, Grüner Salat mit Gurke mit Öl-Essig-Dressing (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

- 0,9 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 30 ml Rapsöl
- Jodsalz

Grüner Salat mit Gurke

- 0,4 kg Grüner Salat
- 0,4 kg Gurke
- 15 g Balsamicoessig
- 15 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Linsenbratlinge die Linsen weich garen. Die Hälfte des Öls erhitzen, Zwiebelwürfel, Porree-ringe 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. Den Salat waschen, trockenschleudern und in kleinere Blätter rupfen. Die Gurke waschen, ggfs. schälen und in Würfel schneiden. Balsamicoessig mit Rapsöl, Salz und Pfeffer vermengen und über das Gemüse geben.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
311 kcal	1298 kJ	10,2 g	42,9 g	14,4 g	4,0 mg	0,3 mg	103 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)		Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe		
103,4 mg		106 mg	70 mg	3,3 mg	5,9 g		

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Djuveç-Reis

- 0,3 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

- 0,5 kg Hähnchenbrustfilets
- 20 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer

Tomatensalat

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

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 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.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (309 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
293 kcal	1225 kJ	11,2 g	39,9 g	10,7 g	2,7 mg	0,2 mg	80 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
27,9 mg	64 mg	63 mg	3,1 mg	5,9 g

Feldsalat mit Cocktailtomaten, Feta und Himbeerdressing; Milchreis mit Apfelkompott (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

Milchreis

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

Kompott

- 0,9 kg Äpfel geputzt
- Zimt

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 den Milchreis Milch zum Kochen bringen. Milchreis einrieseln lassen, Butter, Zucker und Vanilleschote hinzufügen und unter Rühren 45 Minuten köcheln lassen.
3. Äpfel in Stücke schneiden und mit etwas Wasser und Zimt weich dünsten. Nach Belieben pürieren.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
308 kcal	1287 kJ	9,0 g	49,1 g	8,3 g	1,6 mg	0,1 mg	86 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
28,8 mg	174 mg	38 mg	1,5 mg	4,0 g

Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan und Vollkornnudeln (Woche 3, Tag 3)

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, frisch

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	1439 kJ	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

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Kabeljaufilet

- 0,56 kg Kabeljaufilet frisch oder TK
- 15 ml Zitronensaft
- 40 ml Rapsöl
- 30 g Haselnüsse gehobelt
- Jodsalz

Bandnudeln

- 0,5 kg Bandnudeln

Karottensoße

- 0,8 kg Karotten geschält
- 20 ml Rapsöl
- 0,1 l Milch 1,5 % Fett
- 0,2 l Gemüsebrühe
- Jodsalz, Pfeffer

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.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (266 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
291 kcal	1218 kJ	10,0 g	36,2 g	15,7 g	3,0 mg	0,2 mg	27 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
3,9 mg	231 mg	45 mg	1,4 mg	4 g

Kartoffel-Weißkohl-Rösti mit Sonnenblumenkernen und Sesam-Gurken-Dip; Banane (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

- 0,7 kg Gurke
- 50 g Tahin (Sesampaste)
- 0,5 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 15 ml Zitronensaft
- Kreuzkümmel
- Jodsalz, Pfeffer
- Paprikapulver
- 30 g Sesam

Banane

- 1,25 kg Bananen

1. Für die Rösti die Kartoffeln ca. 10 Minuten halb garkochen 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. Die Gurke waschen, ggfs. schälen und in kleine Würfel schneiden. Die restlichen Zutaten gut vermengen und die Gurkenwürfel unterrühren.
3. Banane als Stückobst servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (428 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
381 kcal	1597 kJ	14,3 g	53,3 g	11,5 g	4,5 mg	0,3 mg	77 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
56,8 mg	168 mg	101 mg	2,5 mg	6,6 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Gemüsepizza

- 0,42 kg Weizenvollkornmehl
- Jodsalz
- 36 g Hefe
- 0,28 l Wasser
- 110 g Zwiebeln geschält
- 18 ml Rapsöl
- 0,6 kg Tomaten geputzt
- Oregano, Basilikum frisch oder TK
- 0,21 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,17 kg Zucchini geputzt
- 0,17 kg Champignons geputzt
- 0,17 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 (349 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
334 kcal	1395 kJ	8,5 g	55,2 g	12,9 g	2,8 mg	0,4 mg	214 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
51,4 mg	203 mg	95 mg	3,5 mg	9,7 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Überbackenes Schnitzel

- 0,5 kg Schweineschnitzel mager*
- 10 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

- 0,9 kg Kartoffeln festkochend geschält

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 (300 g) mit **Schweineschnitzel**:

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
235 kcal	980 kJ	9,2 g	20,7 g	17,9 g	2,7 mg	0,4 mg	52 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)		Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe		
83,6 mg		86 mg	48 mg	2,6 mg	3,1 g		

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (300 g) mit **Kalbsschnitzel**:

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
244 kcal	1017 kJ	9,8 g	23,3 g	16,3 g	2,7 mg	0,3 mg	52 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)		Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe		
83,6 mg		88 mg	48 mg	2,8 mg	3,2 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

10 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 kg Kartoffeln festkochend geschält

Brokkoli

0,9 kg Brokkoli

Eisbergsalat

30 ml Kräuteressig
 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 (406 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
293 kcal	1222 kJ	12,9 g	30,6 g	15,2 g	3,6 mg	0,2 mg	94 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
72,6 mg	148 mg	55 mg	3,0 mg	5,3 g

Chinapfanne vegetarisch (Paprika, Champignons, Kichererbsen), gebratener Reis, Gurken-Mais-Salat (Woche 4, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Chinapfanne vegetarisch

- 0,68 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,57 kg Champignons geputzt
- 0,68 kg Kichererbsen Konserve abgetropft
- 0,52 kg Bohnen grün geputzt
- 0,17 kg Mungobohnensprossen geputzt
- 0,17 kg Zuckererbsen geputzt
- 25 ml Rapsöl
- 170 ml Gemüsebrühe
- 30 ml Sojasoße
- Jodsalz, Pfeffer, Currypulver

Gebratener Reis

- 0,3 kg Reis parboiled
- 5 ml Sojasoße
- 20 ml Rapsöl

Gurken-Mais-Salat

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

1. Für die Chinapfanne Paprika in Streifen und Champignons in Scheiben schneiden und zusammen mit den grünen Bohnen und Kichererbsen in 20 ml Öl andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und etwa 3 Minuten dünsten. Zuckerschoten und Mongobohnensprossen dazugeben und weitere 5 Minuten garen lassen. Anschließend würzen und mit Sojasoße abschmecken.
2. Den Reis bissfest dämpfen und im 20 ml Öl braten. Mit Sojasoße würzen.
3. Für den Salat aus Öl, Kräuternessig, Salz, Pfeffer und Dill eine Marinade herstellen und mit der gehobelten Gurke und dem Mais vermengen. Den Schafskäse über dem Salat zerbröseln.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (484 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
392 kcal	1640 kJ	12,3 g	60,1 g	16,0 g	5,6 mg	0,3 mg	84 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
88,0 mg	144 mg	84 mg	4,5 mg	9,8 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Kartoffelpüree-Spinat-Bett

- 0,9 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 0,3 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
- 0,56 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 (375 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
311 kcal	1301 kJ	11,8 g	34,1 g	17,8 g	3,0 mg	0,2 mg	132 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
66,8 mg	194 mg	96 mg	3,5 mg	4,6 g

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]	[KJ]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[µg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
Gesamt	7435	6501	27203	217,9	886,8	299,8	65,1	5,9	1678	1051,7	2800	1441	57,2	138,3
1. Woche	1855	1581	6619	56,3	205,1	76,0	14,8	1,4	389	295,2	767	334	12,6	30,9
Polentascheiben, grüne Bohnen-Tomatensoße; Bananenquark	417	352	1475	13,4	46,1	14,8	3,0	0,2	74	30,1	211	55	1,8	5,1
Bunter Bohnensalat mit Schafskäse, Vollkornbrötchen	332	365	1529	14,6	45,9	16,6	3,4	0,3	98	60,0	139	100	3,5	8,4
Borschtsch	334	222	930	9,0	46,1	14,8	1,8	0,2	41	26,0	138	51	2,6	4,4
Zucchini-Tomaten-Reis-Auflauf, Mandarine	402	351	1467	12,5	46,2	14,5	2,2	0,4	102	55,8	307	61	2,7	5,6
Gedünstetes Seelachsfilet, Paprikagemüse, Vollkornnudeln, Gurkensalat	369	310	1297	9,4	42,7	17,0	4,5	0,4	84	124,3	80	80	2,2	7,9
2. Woche	1927	1742	7289	54,9	249,7	77,8	17,1	1,5	361	220,3	629	411	16,3	41,8
Mangold-Nudelaufguss, Karotten-Apfel-Rohkost	362	311	1303	14,5	47,4	14,5	2,7	0,3	89	27,5	179	96	3,4	8,1
Lachsragout, Risi Bisi, Brokkoli; Kiwi	498	468	1954	19,4	55,1	20,4	4,5	0,3	97	87,3	137	76	3,1	9,6
Paprika-Fenchel-Curry mit Bulgur, Heidelbeerjoghurt	425	333	1392	9,9	54,2	11,3	5,9	0,2	53	56,5	164	100	3,7	10,2
Champignon-Putengeschnetzeltes, Vollkornnudeln; Aprikosencouscous	333	338	1415	6,0	53,1	20,6	1,2	0,4	43	21,0	85	76	3,0	8,0
Linsenbratlinge, gebackene Kartoffelspalten, Grüner Salat mit Gurke	343	311	1298	10,2	42,9	14,4	4,0	0,3	80	27,9	64	63	3,1	6,4
3. Woche	1739	1614	6756	52,0	231,4	66,1	15,5	1,4	352	173,8	628	319	11,2	30,9
Djuvec-Reis, gebratene Hähnchenbrust, Tomatensalat	388	290	1212	9,6	37,1	15,1	4,1	0,2	76	56,3	46	45	2,4	4,5
Feldsalat mit Himbeerdressing, Milchreis mit Apfelkompott	314	308	1287	9,0	49,1	8,3	1,6	0,1	79	28,8	174	38	1,5	4,0
Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan und Vollkornnudeln	342	344	1441	9,1	55,7	15,4	2,4	0,5	83	21,8	171	88	3,2	11,8
Gebratenes Kabeljaufilet, geröstete Haselnüsse, Bandnudeln und Karottensoße	266	291	1218	10,0	36,2	15,7	3,0	0,2	27	3,9	55	39	1,4	4,0
Kartoffel-Weißkohl-Rösti, Sesam-Gurken-Dip; Banane	309	293	1225	11,2	39,9	10,7	2,7	0,2	77	56,8	168	101	2,5	5,9
4. Woche	1914	1564	6539	54,7	200,6	79,9	17,7	1,6	576	362,4	776	377	17,1	34,7
Gemüsepizza, Nektarine	349	334	1395	8,5	55,2	12,9	2,8	0,4	214	51,4	203	95	3,5	9,7
Überbackenes Schnitzel (Schwein), Paprika-Zucchini-Gemüse, Kartoffeln	300	235	980	9,2	20,6	17,9	2,7	0,4	53	83,6	86	48	2,6	3,0
Gekochte Eier in Béchamelsemsole mit Brokkoli und Kartoffeln, Eisbergsalat	406	293	1222	12,9	30,6	15,2	3,6	0,2	94	72,6	148	55	3,0	5,3
Chinapfanne (vegetarisch), gebratener Reis, Gurken-Mais-Salat	484	392	1640	12,3	60,1	16,0	5,6	0,3	84	88,0	144	84	4,5	9,8
Kartoffelpüree-Spinat-Bett mit Lachs, Bananen-Beeren-Smoothie	375	311	1301	11,8	34,1	17,8	3,0	0,2	132	66,8	194	96	3,5	4,6
Gesamt	7435	6501	27203	217,9	886,8	299,8	65,1	5,9	1678	1051,7	2800	1441	57,2	138,3