

# Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan Nr.2 für 4- bis 6-Jährige



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

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

Stand: Mai 2011

„FitKid-Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas“ ist ein Projekt der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. und Teil des Nationalen Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“. Das Projekt wird gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

## Inhalt

FIT KID: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan .....	2
Polentascheiben (Maisgrieß) mit grüne Bohnen-Tomatensoße; Bananen-Joghurt-Drink .....	3
Bunter Bohnensalat (weiße Bohnen, Kidney-Bohnen, Paprika, Gurke, Tomaten, Eisbergsalat) mit Schafskäse und Weizenvollkornbrötchen; Wassermelone .....	4
Borschtsch (Eintopf mit Rindfleisch, Kartoffeln, Weißkohl, Karotten, Rote Beete); Kirsch-Grießbrei .....	5
Zucchini-Tomaten-Reisauflauf .....	6
Gedünstetes Seelachsfilet auf Paprikagemüse, Vollkornnudeln, Gurkensalat .....	7
Currykartoffeln (Kartoffelauflauf mit Porree und Currysoße) 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; Aprikosen-Couscous (Weizengrieß).....	11
Linsenbratlinge (Linsen, Porree, Karotten, Ei) mit gebackenen Kartoffelspalten und Schnittlauchdip, Paprika-Chinakohl-Salat.....	12
Chinakohl-Orangen-Salat; Eierpfannkuchen mit Kirsch-Mandel-Füllung .....	13
Djuveç-Reis (kroatisches Reisgericht mit Tomaten, Erbsen, Paprika) mit gebratener Hähnchenbrust; Erdbeeren mit Joghurtcreme .....	14
Bunter Nudelauf (Porree, Erbsen, Paprika) mit Kochschinken, Sellerierohkost .....	15
Gebratenes Kabeljaufilet mit gerösteten Haselnüssen, Bandnudeln und Karottensoße; Brombeerjoghurt.....	17
Kartoffel-Weißkohl-Rösti mit Sonnenblumenkernen und Tzatziki; Johannisbeer-Kaltschale (Johannisbeeren in Dickmilch) .....	18
Gemüsepizza (Tomaten, Paprika, Champignons, Zucchini), Nektarine	19
Überbackenes Schweine- oder Kalbsschnitzel mit Paprika-Zucchini-Gemüse und Kartoffeln; Schokopudding.....	20
Eier-Senf-Gemüse-Ragout (Blumenkohl, Porree) mit Kartoffeln, Radieschen-Eisbergsalat mit Croutons .....	22
Hackfleisch-Wirsing-Pfanne mit Reis, Gurken-Mais-Salat.....	23
Kartoffelpüree-Spinat-Bett mit gebackenem Lachs; Bananen-Apfelmus mit Mango und Kokosnussraspeln .....	24
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für 4- bis 6-Jährige .....	25

## FIT KID: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan

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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Woche 1</b>	Polentascheiben (Maisgrieß), grüne Bohnen-Tomatensoße - Bananen-Joghurt-Drink	Bunter Bohnensalat (weiße Bohnen, Kidney-Bohnen, Paprika, Gurke, Tomaten, Eisbergsalat) mit Schafskäse, Weizenvollkornbrötchen - Wassermelone	Borschtsch (russischer Eintopf mit Rind- fleisch, Kartoffeln, Weißkohl, Karotten, Rote Beete) - Kirsch-Grießbrei	Zucchini-Tomaten- Reisauflauf	Gedünstetes Seelachsfilet, Paprikagemüse, Vollkornnudeln Gurkensalat
<b>Woche 2</b>	Currykartoffeln (Kartoffelauf- lauf mit Porree und Curryso- ße), gebratener Putenspieß Karotten-Apfel-Rohkost	Lachsragout, Risi Bisi (Reis mit grünen Erbsen), Brokkoli	Kohlrabi-Kartoffelauf- lauf, - Heidelbeerjoghurt	Champignon- Putengeschnetzeltes, Vollkornnudeln - Aprikosen-Couscous (Weizengrieß)	Linsenbratlinge (Linsen, Por- ree, Karotten, Ei), gebackene Kartoffelspalten, Schnittlauchdip Paprika-Chinakohl-Salat
<b>Woche 3</b>	Chinakohl-Orangen-Salat - Eierpfannkuchen mit Kirsch- Mandel-Füllung	Djuveç-Reis (kroatisches Reisgericht mit Tomaten, Erbsen, Paprika), gebratene Hähnchenbrust - Erdbeeren mit Joghurtcreme	Bunter Nudelauf- lauf (Porree, Paprika, Erbsen) mit Schin- ken, Sellerierohkost	Gebratenes Kabeljaufilet, ge- röstete Haselnüsse, Band- nudeln, Karottensoße - Brombeerjoghurt	Kartoffel-Weißkohl-Rösti, Sonnenblumenkerne, Tzatziki - Johannisbeer-Kaltschale (Johannisbeeren in Dick- milch)
<b>Woche 4</b>	Gemüsepizza (Tomaten, Paprika, Cham- pignons, Zucchini) - Nektarine	Überbackenes Schweine- oder Kalbsschnitzel, Paprika- Zucchini-Gemüse, Kartoffeln - Schokopudding	Eier-Senf-Gemüse-Ragout (Blumenkohl, Porree), Kar- toffeln, Radieschen- Eisbergsalat mit Croutons	Hackfleisch-Wirsing-Pfanne, Reis, Gurken-Mais-Salat	Kartoffelpüree-Spinat-Bett mit gebackenem Lachs - Bananen-Apfelmus mit Man- go und Kokosnus raspeln

## Polentascheiben (Maisgrieß) mit grüne Bohnen-Tomatensoße; Bananen-Joghurt-Drink (Woche 1, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

### Polentascheiben

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

### Bohnen-Tomatensoße

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

### Joghurt-Drink

0,3 kg Bananen frisch  
15 ml Zitronensaft  
20 g Honig  
0,35 kg Joghurt 1,5 % Fett  
50 ml Milch 1,5 % Fett  
Minze frisch

**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 den Auflauf 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 Drink alle Zutaten im Standmixer pürieren, in Gläser abfüllen und mit einem Minzeblatt verzieren.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
303 kcal	9,8 g	42,3 g	10,3 g	2,16 mg	166 µg	59,4 µg	28 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
187 mg	49,4 mg	1,59 mg	5,18 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

### Bohnensalat

50 g weiße Bohnen getrocknet  
 50 g Kidney-Bohnen 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  
 30 ml Rapsöl  
 40 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

0,6 kg Weizenvollkornbrötchen

### 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 zu dem Salat reichen.
3. Wassermelone in Stücke schneiden, in Schälchen verteilen und gekühlt servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (361 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
315 kcal	11,4 g	40 g	12,1 g	3,24 mg	309 µg	91,3 µg	64,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
106 mg	94 mg	3,18 mg	7,47 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  
 0,12 kg Zwiebeln geschält  
 0,6 kg Rindergulasch, mager  
 1,2 l Wasser  
 5 g Fleischbrühe  
 1 kg Kartoffeln festkochend geschält  
 0,4 kg Weißkohl geputzt  
 0,4 kg Karotten geschält  
 0,3 kg Rote Beete geputzt  
 20 g Maisstärke  
 0,2 kg Saure Sahne 10 % Fett  
 Jodsalz, Pfeffer

**Grießbrei**

0,5 l Milch 1,5 % Fett  
 60 g Weizengrieß  
 60 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 Kantlänge) 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 (513 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
363 kcal	11,3 g	45,6 g	18,3 g	2,12 mg	189 µg	45,3 µg	31,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
146 mg	60,6 mg	3,11 mg	5,71 g

## Zucchini-Tomaten-Reisauflauf

### (Woche 1, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

#### Zucchini-Tomaten-Reisauflauf

0,5 kg Reis, parboiled  
 30 ml Rapsöl  
 0,12 kg Zwiebeln geschält  
 0,6 kg Zucchini geputzt  
 0,6 kg Tomaten geputzt  
 Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß  
 3 Eier  
 0,45 l Milch 1,5 % Fett  
 0,2 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 (369 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
358 kcal	12,2 g	46,2 g	15 g	2,35 mg	300 µg	50,1 µg	22,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
267 mg	95,6 mg	3,1 mg	3,17 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

### Seelachsfilet

0,5 kg Seelachsfilet frisch oder TK  
15 ml Zitronensaft  
Jodsalz

### Paprikagemüse

0,12 kg Zwiebeln geschält  
1 kg Paprikaschoten geputzt  
40 ml Rapsöl  
100 ml Gemüsebrühe  
0,2 l Milch 1,5 % Fett  
10 g Maisstärke  
Jodsalz, Pfeffer, Thymian frisch

### Vollkornnudeln

0,5 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 (401 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
331 kcal	10,7 g	39,9 g	17,9 g	4,24 mg	410 µg	69,3 µg	103 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
92,7 mg	87,3 mg	2,45 mg	9,2 g



## Currykartoffeln (Kartoffelaufwurf mit Porree und Currysoße) 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 Porree geputzt  
40 ml Rapsöl  
20 g Weizenmehl  
0,3 l Gemüsebrühe  
0,5 l Milch 1,5 % Fett  
0,2 kg Saure Sahne 10 % Fett  
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 Apfel geputzt  
20 ml Apfelessig  
20 ml Rapsöl  
Jodsalz, Pfeffer

1. Für den Aufwurf die gegarten Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Porreeringe in etwas Salzwasser 3 Minuten dünsten, abtropfen lassen. GN-Blech oder Aufwurfform 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 Aufwurf gießen. 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	Vitamin C (Ascorbinsäure)
353 kcal	16,3 g	32,3 g	18,3 g	2,58 mg	227 µg	80,3 µg	41,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
166 mg	64,8 mg	2,77 mg	4,7 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

### Lachsragout

0,5 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 (493 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
418 kcal	9,94 g	60,2 g	20,7 g	1,61 mg	379 µg	74,5 µg	54,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
114 mg	62,1 mg	3,51 mg	5,79 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  
 0,12 kg Lauchzwiebeln geputzt  
 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

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. Lauchzwiebeln in Ringe 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 (406 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
268 kcal	9,98 g	31,4 g	11,5 g	2,26 mg	172 µg	86,9 µg	89 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
265 mg	85,9 mg	2,04 mg	5,52 g

## Champignon-Putengeschnetzeltes auf Vollkornnudeln; Aprikosen-Couscous (Weizengrieß)

(Woche 2, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

### Champignon-Putengeschnetzeltes

0,6 kg Putenbrustfilets  
30 ml Rapsöl  
0,6 kg Champignons geputzt  
15 g Weizenmehl  
0,3 l Milch 1,5 % Fett  
0,2 kg Lauchzwiebeln geputzt  
Estragon frisch  
Jodsalz, Pfeffer

### Vollkornnudeln

0,5 kg Vollkornteigwaren

### Aprikosen-Couscous

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 Lauchzwiebelringe 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 (347 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
372 kcal	10 g	45,9 g	23,2 g	1,5 mg	407 µg	51 µg	24,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
100 mg	80,6 mg	3,13 mg	8,67 g

## Linsenbratlinge (Linsen, Porree, Karotten, Ei) mit gebackenen Kartoffelspalten und Schnittlauchdip, Paprika-Chinakohl-Salat (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  
40 ml Rapsöl  
Jodsalz

### Schnittlauchdip

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

### Paprika-Chinakohl-Salat

0,45 kg Paprikaschoten geputzt  
0,1 kg Chinakohl geputzt  
15 ml Kräuteressig  
20 ml Rapsöl  
Jodsalz, Pfeffer

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. Für den Salat Paprikaschoten in Würfel und Chinakohl in feine Streifen schneiden. Aus Kräuteressig, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und über den Salat geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (353 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
333 kcal	12,9 g	38,3 g	14,7 g	3,93 mg	253 µg	90,2 µg	78,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
113 mg	73,1 mg	3,53 mg	6,48 g

## Chinakohl-Orangen-Salat; Eierpfannkuchen mit Kirsch-Mandel-Füllung (Woche 3, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

### Chinakohl-Orangen-Salat

0,4 kg Chinakohl geputzt  
0,2 kg Orangen geschält  
30 ml Rapsöl  
0,1 kg Joghurt 1,5 % Fett  
20 ml Zitronensaft  
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 Kirschsafft (Süßkirsche)  
10 g Kochpuddingpulver mit Vanillegeschmack  
20 g Zucker  
0,5 kg Süßkirschen Konserve abgetropft  
60 g Mandelblättchen  
Zitronenmelisse frisch

1. Für den Salat den Chinakohl zerkleinern und mit den Orangenstücken vermengen. Aus Öl, Joghurt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und über den Salat gießen.
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 Kirschsafftes mit dem Vanillepuddingpulver und dem Zucker anrühren. Den restlichen Kirschsafft 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 (331 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
400 kcal	14,9 g	51,9 g	13,4 g	4,29 mg	334 µg	82,4 µg	25 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
158 mg	104 mg	2,86 mg	7,69 g

## Djuveç-Reis (kroatisches Reisgericht mit Tomaten, Erbsen, Paprika) mit gebratener Hähnchenbrust; Erdbeeren mit Joghurtcreme (Woche 3, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

### Djuveç-Reis

0,4 kg Reis parboiled  
1,2 l Gemüsebrühe  
0,3 kg Tomaten geputzt  
0,5 kg Paprikaschoten geputzt  
60 g Zwiebeln geschält  
0,3 kg grüne Erbsen TK  
50 ml Rapsöl  
Jodsalz, Pfeffer

### Hähnchenbrust

0,6 kg Hähnchenbrustfilets  
20 ml Rapsöl  
Jodsalz, Pfeffer

### Erdbeeren mit Joghurtcreme

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 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 (462 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
356 kcal	11,5 g	44 g	18,2 g	3,44 mg	251 µg	78,1 µg	81,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
65,8 mg	46,7 mg	2,75 mg	4,75 g

## Bunter Nudelauf (Porree, Erbsen, Paprika) mit Kochschinken, Sellerierohkost (Woche 3, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

### Bunter Nudelauf

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

### Sellerierohkost

0,44 kg	Knollensellerie geputzt
30 g	Joghurt 1,5 % Fett
30 g	Salatmayonnaise 50 % Fett
15 ml	Zitronensaft
5 g	Zucker
5 g	Senf
	Jodsalz, Pfeffer

1. Für den Auflauf die Nudeln in Salzwasser garen.  
Das Öl erhitzen, Paprikawürfel zufügen und ca. 5 Minuten dünsten. Die in Ringe geschnittenen Lauchzwiebeln und 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 die Rohkost den Joghurt mit Mayonnaise, Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer glatt rühren und mit dem geraspelten Sellerie vermengen. Ziehen lassen.

\* Schweineschinken kann durch die gleiche Menge Putenschinken ersetzt werden.



Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion mit Kochschinken vom Schwein (433 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
475 kcal	15,3 g	57,2 g	25,8 g	3,01 mg	418 µg	123 µg	49,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
327 mg	80,3 mg	2,8 mg	9,25 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion mit Kochschinken von der Pute (433 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
465 kcal	13,7 g	56,6 g	27,3 g	3,1 mg	284 µg	124 µg	49,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
328 mg	80,8 mg	2,87 mg	9,25 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

### Seelachsfilet

0,5 kg Kabeljaufilet frisch oder TK  
15 ml Zitronensaft  
60 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

### Brombeerjoghurt

0,6 kg Joghurt 1,5 % Fett  
20 g Honig  
0,3 kg Brombeeren frisch oder TK

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 Joghurt mit Honig verrühren. Brombeeren unterrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (337 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
334 kcal	12,8 g	37 g	17 g	3,19 mg	175 µg	36,3 µg	9,39 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
135 mg	52,8 mg	1,62 mg	4,33 g

## Kartoffel-Weißkohl-Rösti mit Sonnenblumenkernen und Tzatziki; 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  
100 g Saure Sahne 10 % Fett  
70 ml Rapsöl  
Jodsalz, Pfeffer  
40 g Sonnenblumenkerne

### Tzatziki

0,4 kg Joghurt 1,5 % Fett  
100 g Saure Sahne 10 % Fett  
1 Zehe Knoblauch geschält  
0,4 kg Gurke geschält  
10 ml Olivenöl  
Jodsalz, Pfeffer  
Minze frisch

### 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 Röstmischung 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 Tzatziki den Joghurt mit der sauren Sahne glatt rühren. Zerdrückten Knoblauch, geraspelte Gurke, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Minze zufügen und abschmecken. Zu den Rösti reichen.
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 (350 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
303 kcal	16,2 g	27,7 g	9,91 g	4,71 mg	225 µg	52,8 µg	44,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
178 mg	58,8 mg	2,02 mg	4,45 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	Trinkwasser
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
--------	----------------------

- 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.
- Pro Person eine gewaschene Nektarine bereitstellen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
348 kcal	9,14 g	49,4 g	15,8 g	3,28 mg	468 µg	239 µg	49,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
214 mg	108 mg	3,99 mg	10,9 g

## Überbackenes Schweine- oder Kalbsschnitzel mit Paprika-Zucchini-Gemüse und Kartoffeln; Schokopudding

(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-Zucchini-Gemüse

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  
60 g Zucker  
20 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 etwas Milch mit dem Puddingpulver verrühren. Die restliche Milch aufkochen lassen. Puddingpulver und Zucker hinzufügen und unter Rühren ca. 1 Minute kochen. In Schälchen füllen und mit Schokostreuseln garnieren.

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

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
359 kcal	11,6 g	38,6 g	23,6 g	2,97 mg	467 µg	49,5 µg	75,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
191 mg	67,8 mg	3,5 mg	3,65 g

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
356 kcal	11,4 g	38,6 g	23 g	2,89 mg	267 µg	51,6 µg	75,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
189 mg	70,3 mg	3,89 mg	3,65 g

## Eier-Senf-Gemüse-Ragout (Blumenkohl, Porree) mit Kartoffeln, Radieschen-Eisbergsalat mit Croutons (Woche 4, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

### Eier-Senf-Gemüse-Ragout

5 Eier  
0,4 kg Blumenkohl geputzt  
0,3 kg Porree geputzt  
0,6 l Gemüsebrühe  
30 ml Rapsöl  
20 g Weizenmehl  
0,3 l Milch 1,5 % Fett  
20 g Senf mild  
Jodsalz, Pfeffer, Dill frisch

### Kartoffeln

1,4 kg Kartoffeln festkochend geschält

### Radieschen-Eisbergsalat

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

1. Für das Ragout die Eier hart kochen, pellen und vierteln. Porreeringe und Blumenkohlröschen in etwas Gemüsebrühe dünsten. Öl in einem Topf erhitzen, mit Mehl anschwitzen, Milch und restliche Gemüsebrühe angießen, aufkochen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Senf einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gedünstetes Gemüse und Eier in die Soße geben und erwärmen. Das Ragout mit gehacktem Dill garnieren.
2. Die Kartoffeln zerkleinern und dämpfen. Zu dem Ragout reichen.
3. 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 (407 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
248 kcal	9,11 g	30,2 g	10,2 g	2,17 mg	206 µg	92,4 µg	52,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
112 mg	54,7 mg	2,55 mg	4,49 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

### Hackfleisch-Wirsing-Pfanne

80 g Zwiebeln geschält  
 40 ml Rapsöl  
 0,5 kg Rinder-Schweine-Hackfleisch frisch\*  
 40 g Tomatenmark  
 Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß  
 0,5 kg Wirsingkohl geputzt  
 0,4 l Gemüsebrühe

### Reis

0,4 kg Reis parboiled

### Gurken-Mais-Salat

20 ml Rapsöl  
 20 ml Kräuteressig  
 Jodsalz, Pfeffer, Dill frisch  
 0,5 kg Gurke frisch  
 0,2 kg Zuckermais Konserve abgetropft

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.

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (336 g) mit **Rinder-Schweine-Hackfleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
338 kcal	13,9 g	38,3 g	14,4 g	2,93 mg	260 µg	27 µg	18,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
62,4 mg	38,6 mg	2,62 mg	3,25 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (336 g) mit **Rinder-Hackfleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
341 kcal	13,2 g	39,2 g	15,6 g	2,93 mg	178 µg	28 µg	18,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
86,4 mg	41,4 mg	2,89 mg	3,25 g



## Kartoffelpüree-Spinat-Bett mit gebackenem Lachs; Bananen-Apfelmus mit Mango und Kokosnussraspeln (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  
0,6 kg Spinat frisch oder TK  
0,15 kg Knollensellerie geputzt  
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

### Gebackener Lachs

20 ml Rapsöl  
0,5 kg Lachs frisch oder TK

### Bananen-Apfelmus

0,2 kg Bananen geschält  
0,3 kg Apfel geputzt  
15 ml Zitronensaft  
0,125 kg Mango geputzt  
Zimt  
20 g Kokosnuss geraspelt

- Für das Kartoffelpüree-Spinat-Bett die gegarten Kartoffeln noch warm stampfen oder durch die Kartoffelpresse pressen, Milch untermischen und mit dem 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.
- Für das Mus die Äpfel und Bananen mit Zitronensaft und Zimt im Mixer pürieren und in Schälchen füllen. Mango in Würfel schneiden und auf dem Mus verteilen. Mit Kokosraspeln bestreut servieren.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
276 kcal	7,51 g	34,2 g	16,2 g	2,49 mg	230 µg	87,3 µg	48,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
172 mg	98,1 mg	3,93 mg	5,05 g



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

### Plan für eine Person

Bezeichnung	Anzahl	Einheit	Port. [g]	Menge [g]	Energie [kcal]	Fett [g]	KH [g]	Prot. [g]	Vit E [mg]	Vit B1 [mg]	Fol. [µg]	Vit C [mg]	Ca [mg]	Mg [mg]	Fe [mg]	Ballast [g]
<b>Gesamt</b>	<b>20</b>	<b>Tage</b>		<b>7909</b>	<b>6855</b>	<b>236</b>	<b>831</b>	<b>328</b>	<b>59</b>	<b>6</b>	<b>1568</b>	<b>992</b>	<b>3198</b>	<b>1466</b>	<b>57</b>	<b>120</b>
<b>1. Woche</b>	<b>5</b>	<b>Tage</b>		<b>2054</b>	<b>1670</b>	<b>55</b>	<b>214</b>	<b>74</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>315</b>	<b>249</b>	<b>799</b>	<b>387</b>	<b>13</b>	<b>31</b>
Polentascheiben, grüne Bohnen-Tomatensoße; Bananen-Joghurt-Drink	1		409	409	303	10	42	10	2		59	28	187	49	2	5
Bunter Bohnensalat mit Schafskäse, Vollkornbrötchen, Wassermelone	1		361	361	315	11	40	12	3		91	65	106	94	3	8
Borschtsch; Kirsch-Grießbrei	1		513	513	363	11	46	18	2		45	32	147	61	3	6
Zucchini-Tomaten-Reisauflauf	1		369	369	358	12	46	15	2		50	22	267	96	3	3
gedünstetes Seelachsfilet, Paprikagemüse, Vollkornnudeln, Gurkensalat	1		401	401	331	11	40	18	4		69	103	93	87	3	9
<b>2. Woche</b>	<b>5</b>	<b>Tage</b>		<b>2015</b>	<b>1745</b>	<b>59</b>	<b>208</b>	<b>88</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>383</b>	<b>288</b>	<b>759</b>	<b>367</b>	<b>15</b>	<b>31</b>
Currykartoffeln, gebratener Putenspieß, Karotten-Apfel-Rohkost	1		416	416	353	16	32	18	3		80	42	166	65	3	5
Lachsragout, Risi Bisi, Brokkoli	1		493	493	418	10	60	21	2		75	54	114	62	4	6
Kartoffel-Kohlrabi-Auflauf, Heidelbeerjoghurt	1		406	406	269	10	31	12	2		87	89	265	86	2	6
Champignon-Putengeschnetzeltes, Vollkornnudeln; Aprikosen-Couscous	1		347	347	372	10	46	23	2		51	24	101	81	3	9
Linsebratlinge, gebackene Kartoffelspalten, Schnittlauchdip, Paprika-Chinakohl-Rohkost	1		353	353	333	13	38	15	4		90	79	113	73	4	7
<b>3. Woche</b>	<b>5</b>	<b>Tage</b>		<b>1913</b>	<b>1868</b>	<b>71</b>	<b>218</b>	<b>84</b>	<b>19</b>	<b>1</b>	<b>373</b>	<b>210</b>	<b>864</b>	<b>342</b>	<b>12</b>	<b>31</b>
Chinakohl-Orangen-Salat, Eierpfannkuchen mit Kirsch-Mandel-Füllung	1		331	331	400	15	52	13	4		82	25	159	104	3	8
Djuvec-Reis, gebratene Hähnchenbrust; Erdbeeren mit Joghurtcreme	1		462	462	356	12	44	18	3		78	82	66	47	3	5
Bunter Nudelaufbau, Rindswurst, Sellerierohkost	1		433	433	475	15	57	26	3		123	50	327	80	3	9
gebratenes Kabeljaufilet, geröstete Haselnüsse, Bandnudeln, Karottensoße; Brombeerjoghurt	1		337	337	334	13	37	17	3		36	9	135	53	2	4
Kartoffel-Weißkohl-Rösti, Sonnenblumenkerne, Tzatziki; Johannisbeer-Kaltschale	1		350	350	303	16	28	10	5		53	45	178	59	2	5
<b>4. Woche</b>	<b>5</b>	<b>Tage</b>		<b>1928</b>	<b>1573</b>	<b>51</b>	<b>192</b>	<b>81</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>496</b>	<b>245</b>	<b>776</b>	<b>370</b>	<b>17</b>	<b>27</b>
Gemüsepizza, Nektarine	1		382	382	348	9	49	16	3	1	239	50	214	108	4	11
überbackenes Schnitzel (Schwein), Paprika-Zucchini-Gemüse, Kartoffeln, Schokopudding	1		432	432	359	12	39	24	3	1	50	75	191	68	4	4
Eier-Senf-Gemüse-Ragout, Kartoffeln, Radieschen-Eisbergsalat	1		407	407	248	9	30	10	2		92	52	112	55	3	5
Hackfleisch-Wirsing-Pfanne, Reis, Gurken-Mais-Salat	1		336	336	341	13	39	16	3		28	19	86	41	3	3
Kartoffelpüree-Spinat-Bett mit gebackenem Lachs, Bananen-Apfelmus mit Mango	1		371	371	276	8	34	16	3		87	49	172	98	4	5