

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan Nr.6 für 1- bis 3-Jährige



**Die Gesund-Essen-Aktion
für Kitas**

www.fitkid-aktion.de

„FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion“ für Kitas wird von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. durchgeführt und ist Teil des Nationalen Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“. Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages. www.in-form.de

Inhalt

FIT KID: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan.....	2
Gulaschsuppe mit Vollkornbrötchen; Clementine	3
Kürbis-Rosenkohlgemüse mit Couscous; Ananassdessert mit Butterkeks ...	4
Käsespirelli mit Tomaten, Gurkensalat	5
Karottenauflauf mit Hackfleisch; Birnenkompott.....	6
Endivien-Kartoffel-Untereinander mit gebratenem Kabeljaufilet, Avocado- Tomaten-Salat	7
Möhrencremesuppe; Milchreis mit Kirschlorsoße	8
Chinakohlcurry mit Hähnchenbrustfilet und Reis, Feldsalat	9
Nudel-Brokkoli-Auflauf, Steckrüben-Apfel-Rohkost.....	10
Kartoffel-Grünkern-Weißkohl-Auflauf; Banane	11
Seelachsfilet im Käsemantel, Naturreis und Rahmspinat	12
Champignonpizza mit Paprika und Feta, Chinakohlsalat mit Mandarinen ...	13
Hühnereintopf mit Buchstabennudeln; Himbeerjoghurt mit Knusperflocken (Haferflocken und Sesam in Honig geröstet)	14
Schichtkohl mit Hack, Béchamelsonsoße und Kartoffelpüree	15
Kürbis-Kartoffelgratin mit Schafskäse; Bratapfel mit Vanillesoße	17
Vollkornnudeln mit Fischwürfeln (Rotbarsch), Tomatensoße mit Paprikagemüse, Karottenrohkost	18
Putengeschnetzeltes (mit Porree) mit Möhrenreis; Schokopudding mit Orange	19
Hirse-Gemüsepfanne (Brokkoli, Blumenkohl, Karotte)mit Käse, Kopfsalat mit Champignons und Zitronendressing	20
Tomatensuppe mit Parmesan-Hackbällchen, Vollkornbrötchen; Grießdessert mit Heidelbeersoße	21
Pfannkuchen mit Apfelmus; Rohkost (Kohlrabi, Karotte, Paprika) mit Kräuterdip	22
Fischstäbchen, Salzkartoffeln, Erbsen-Möhrengemüse in Dillsoße; Herbstlicher Obstsalat (Pflaume, Apfel, Weintraube, Banane)	23
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für 1- bis 3-Jährige .	24



FIT KID: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan

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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Gulaschsuppe mit Vollkornbrötchen - Clementine	Kürbis-Rosenkohlgemüse mit Couscous - Ananasdessert mit Butterkeks	Käsespirelli mit Tomaten, Gurkensalat	Karottenauflauf mit Hackfleisch - Birnenkompott	Endivien-Kartoffel-Untereinander mit gebratenem Kabeljaufilet, Avocado-Tomaten-Salat
Woche 2	Möhrencremesuppe - Milchreis mit Kirschlorbeer	Chinakohlcurry mit Hähnchenbrustfilet, Reis und Feldsalat	Nudel-Brokkoli-Auflauf, Steckrüben-Apfel-Rohkost	Kartoffel-Grünkern-Weißkohl-Auflauf - Banane	Seelachsfilet im Käsemantel, Naturreis und Rahmspinat
Woche 3	Champignonpizza mit Paprika und Feta, Chinakohlsalat mit Mandarine	Hühnereintopf mit Buchstabennudeln - Himbeerjoghurt mit Knusperflocken (Haferflocken und Sesam mit Honig geröstet)	Schichtkohl mit Hack, Béchamelsoße und Kartoffelpüree	Kürbis-Kartoffelgratin mit Schafskäse - Bratapfel mit Vanillesoße	Vollkornnudeln mit Fischwürfeln (Rotbarsch), Tomatensoße mit Paprikagemüse, Karottenrohkost
Woche 4	Putengeschnetzeltes (mit Porree) und Möhrenreis - Schokopudding mit Orange	Hirse-Gemüsepfanne (Brokkoli, Blumenkohl, Karotte) mit Käse, Kopfsalat mit Champignons und Zitronendressing	Tomatensuppe mit Parmesan-Hackbällchen und Vollkornbrötchen - Grießdessert mit Heidelbeersauce	Pfannkuchen mit Apfelmus, Rohkost (Kohlrabi, Karotte, Paprika) mit Kräuterdip	Fischstäbchen, Salzkartoffeln, Erbsen-Möhrengemüse mit Dillsoße - Herbstlicher Obstsalat (Pflaume, Apfel, Weintraube, Banane)

Gulaschsuppe mit Vollkornbrötchen; Clementine (Woche 1, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Gulaschsuppe

- 0,3 kg Rindfleisch
- 40 ml Rapsöl
- 80 g Zwiebeln geschält
- 1 Knoblauchzehe geschält
- 1,7 l Gemüsebrühe
- 0,5 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 80 g Knollensellerie geputzt
- 0,25 kg Karotten geschält
- 0,25 kg Paprikaschoten geputzt
- 30 g Tomatenmark
- Jodsalz, Pfeffer, Rosenpaprika, Curry
- Majoran, Thymian

- 0,2 kg Vollkornbrötchen

Stückobst

- 0,3 kg Clementinen

1. Für die Gulaschsuppe das Rindfleisch in kleine Würfel schneiden und in Öl anbraten. Zwiebeln und Knoblauch würfeln und ebenfalls mit anbraten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und etwa 1 Stunde köcheln lassen. Kartoffeln, Sellerie, Karotten und Paprika würfeln und mit dem Tomatenmark, den Gewürzen und Kräutern zum Fleisch geben und ca. 30 Minuten weiterköcheln lassen.
2. Vollkornbrötchen in Scheiben schneiden und zum Eintopf reichen.
3. Pro Person eine halbe Clementine bereitstellen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (366 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
189 kcal	6,75 g	21,6 g	9,88 g	2,18 mg	160 µg	29 µg	39 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
38,9 mg	43,4 mg	2,27 mg	4,23 g

Kürbis-Rosenkohl Gemüse mit Couscous; Ananass Dessert mit Butterkeks (Woche 1, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Rosenkohl-Kürbisgemüse

30 g	Zwiebeln geschält
25 ml	Rapsöl
5 g	Zucker
0,2 kg	Rosenkohl geputzt*
0,4 kg	Kürbis geputzt
	Jodsalz, Muskatnuss
0,15 l	Sahne 30 % Fett
0,2 l	Gemüsebrühe

Couscous

0,3 kg	Couscous
5 g	Gemüsebrühe gekörnt
1 l	Wasser

Dessert

0,4 kg	Joghurt 1,5 % Fett
20 g	Vanillezucker
70 ml	Orangensaft
0,2 kg	Magerquark
0,15 kg	Ananas geputzt
40 g	Butterkekse

1. Für das Gemüse die Zwiebeln in Würfel schneiden und in Öl glasig dünsten. Zucker darüber streuen und schmelzen lassen. Rosenkohl und Kürbiswürfel hinzufügen, würzen, Sahne und Brühe aufgießen, aufkochen lassen und etwa 15 Minuten köcheln.
2. Couscous in kochende Gemüsebrühe geben, von der Herdplatte ziehen und bei geschlossenem Deckel quellen lassen.
3. Für das Dessert den Joghurt mit Vanillezucker verrühren. Orangensaft und Quark unterrühren. Auf die Joghurtmasse Ananasstücke legen und mit Butterkekse garnieren.

* Statt Rosenkohl kann dieselbe Menge Blumenkohl verwendet werden. Die Nährwertoptimierung bleibt dadurch erhalten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (280 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
288 kcal	9,24 g	39,3 g	10,8 g	1,28 mg	188 µg	33 µg	26,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
115 mg	47,1 mg	1,8 mg	4,61 g

Käsespirelli mit Tomaten, Gurkensalat (Woche 1, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Käsespirelli mit Tomaten

0,6 kg	Spirelli-Nudeln
30 g	Zwiebeln geschält
15 ml	Rapsöl
15 g	Weizenmehl Type 405
0,35 l	Milch 1,5 % Fett
0,15 l	Gemüsebrühe
0,15 kg	Gouda mind. 45 % Fett i. Tr. Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
0,4 kg	Tomaten geputzt
10 ml	Rapsöl für die Form

Gurkensalat

0,4 kg	Gurken geputzt
15 ml	Rapsöl
15 ml	Kräuteressig Jodsalz, Pfeffer, Dill frisch

1. Spirelli in Salzwasser garen.
Zwiebeln würfeln und in Öl glasig anbraten. Mehl dazugeben, anschwitzen, mit Milch und Brühe ablöschen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.
Gouda reiben und zur Hälfte in die Soße rühren. Nudeln hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
Tomaten würfeln und mit den Spirelli in eine gefettete Auflaufform geben. Mit dem restlichen Käse bestreuen und bei 180°C etwa 20 Minuten backen.
2. Für den Gurkensalat die Gurken in feine Scheiben hobeln und mit einem Dressing aus Öl, Kräuteressig, Salz und Pfeffer vermengen. Gehackten Dill hinzufügen und ziehen lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (278 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
283 kcal	9,99 g	36,5 g	11,1 g	1,42 mg	81,9 µg	31,9 µg	11,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
214 mg	40,5 mg	934 µg	3,43 g

Kartoffelpüree-Karottenauflauf mit Hackfleisch; Birnenkompott (Woche 1, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Karotten-Auflauf mit Hackfleisch

1 kg	Karotten geschält
80 ml	Gemüsebrühe
0,8 kg	Kartoffeln festkochend geschält
80 ml	Milch 1,5 % Fett
30 g	Zwiebeln geschält
1	Knoblauchzehe geschält
25 ml	Rapsöl
0,35 kg	Schweine-Rinderhackfleisch* frisch
	Jodsalz, Pfeffer, Thymian frisch
50 ml	Wasser
0,12 kg	Gouda mind. 45 % Fett i. Tr.

Birnenkompott

0,8 kg	Birnen geputzt
	Zimt

1. Für den Auflauf Karotten in Scheiben schneiden und in etwas Gemüsebrühe bissfest garen. Kartoffeln kochen, stampfen und Milch unterrühren. Zwiebeln und Knoblauch würfeln und in Öl anbraten, Hackfleisch dazugeben und ebenfalls braten, würzen und mit Wasser ablöschen.
Karotten und Hackfleisch übereinander in eine gefettete Auflaufform schichten und Kartoffelbrei mit einem Dressiersack/Spritzbeutel auftragen. Mit geriebenem Käse bestreuen und bei 180°C etwa 30 Minuten backen.
2. Birnen in Stücke schneiden und mit Zimt und evtl. etwas Wasser dünsten.

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (321 g) mit Schweine-Rinderhackfleisch:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
266 kcal	11,5 g	29,4 g	11,1 g	1,57 mg	265 µg	29 µg	16,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
169 mg	44,5 mg	1,75 mg	6,38 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (321 g) mit Rinderhackfleisch:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
260 kcal	10,5 g	29,5 g	11,6 g	1,56 mg	185 µg	29 µg	16,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
169 mg	44,9 mg	1,99 mg	6,38 g

Endivien-Kartoffel-Untereinander mit gebratenem Kabeljaufilet, Avocado-Tomaten-Salat (Woche 1, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Endivien-Kartoffel- Untereinander

0,8 kg Kartoffeln festkochend geschält
0,3 kg Endiviensalat geputzt
10 ml Apfelessig
10 ml Rapsöl
5 g Senf
Jodsalz, Pfeffer

Kabeljaufilet

0,4 kg Kabeljaufilet frisch*
10 g Weizenmehl Type 1050
15 ml Rapsöl

Avocado-Tomaten-Salat

0,35 kg Avocado geputzt
0,35 kg Tomaten geputzt
15 ml Olivenöl
7 ml Zitronensaft
5 g Petersilie frisch oder TK
Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Untereinander die Kartoffeln in Salzwasser garen und anschließend mit dem Kartoffelstampfer grob zerdrücken.
Salat in grobe Streifen schneiden. Aus Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Salat vermischen. Salat unter die noch heißen Stampfkartoffeln heben.
2. Für den Fisch die Kabeljaufilets mehlieren und salzen. In Öl von beiden Seiten braten.
3. Für den Salat Avocado und Tomaten in Stücke schneiden und mit einem Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft, gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer vermengen.

*Statt Kabeljau kann auch Seelachsfilet oder Schollenfilet verwendet werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (220 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
182 kcal	8,82 g	15,3 g	9,59 g	2,37 mg	137 µg	62 µg	23,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
45,9 mg	42,9 mg	1,55 mg	3,51 g

Möhrencremesuppe; Milchreis mit Kirschsoße (Woche 2, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Möhrencremesuppe

80 g Zwiebeln geschält
 30 ml Rapsöl
 1 kg Karotten geschält
 1 l Gemüsebrühe
 0,5 l Milch 1,5 % Fett
 0,12 kg Schmand 20 % Fett
 Jodsalz, Pfeffer, Thymian frisch oder TK

Milchreis

0,8 l Milch 1,5 % Fett
 0,2 kg Milchreis
 20 g Zucker

Kirschsoße

0,4 kg Süßkirschen TK
 0,15 l Kirschsafte
 4 g Maisstärke
 20 g Zucker

1. Für die Möhrensuppe die Zwiebeln würfeln und Öl dünsten. Karotten in Stücke schneiden und ebenfalls mit andünsten. Gemüsebrühe und Milch dazu gießen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Suppe pürieren. Schmand hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken.
2. Für den Milchreis die Milch aufkochen lassen, Reis und Zucker einstreuen und etwa 30 Minuten garen.
3. Für die Soße die Kirschen auftauen. Kirschsafte aufkochen und mit Stärke binden. Zucker und Kirschen hinzufügen und zusammen mit dem Milchreis servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (434 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
276 kcal	8,13 g	41,8 g	8,17 g	1,25 mg	176 µg	35,1 µg	10,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
205 mg	42,8 mg	952 µg	4,47 g

Chinakohlcurry (Karotten, Paprika) mit Hähnchenbrustfilet, Reis und Feldsalat (Woche 2, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Chinakohlcurry mit Huhn

50 g Zwiebeln geschält
 20 ml Rapsöl
 0,15 kg Karotten geschält
 0,15 kg Paprikaschoten geputzt
 0,3 kg Chinakohl geputzt
 0,15 l Kokosmilch
 0,1 l Gemüsebrühe
 10 ml Sojasoße
 15 g Petersilie frisch oder TK
 Jodsalz, Pfeffer, Currypulver

Hähnchenbrustfilet

0,45 kg Hühnerbrustfilet frisch
 30 ml Rapsöl
 Jodsalz, Pfeffer

Reis

0,35 kg Reis parboiled

Feldsalat

0,25 kg Feldsalat geputzt
 20 ml Olivenöl
 10 ml Essig
 3 g Senf
 Jodsalz, Pfeffer

1. Zwiebeln würfeln und in Öl anbraten. Karotten in Scheiben und Paprika in Stücke schneiden, dazugeben und etwa 5 bis 7 Minuten dünsten. Geschnittenen Chinakohl dazugeben. Kokosmilch und Gemüsebrühe hinzufügen, mit Sojasoße, Salz, Pfeffer und Curry würzen und einige Minuten köcheln lassen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.
2. Für die Hähnchenbrust die Filets in Öl von beiden Seiten durchbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Reis in Salzwasser garen.
4. Für den Salat den Feldsalat kurz vor dem Servieren mit einem Dressing aus Olivenöl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (265 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
265 kcal	9,81 g	31,5 g	12,2 g	2,12 mg	151 µg	67,4 µg	30,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
51,3 mg	36,2 mg	2,45 mg	2,49 g

Nudel-Brokkoli-Auflauf, Steckrüben-Äpfel-Rohkost (Woche 2, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Nudel-Brokkoli-Auflauf

0,4 kg	Vollkornteigwaren
0,6 kg	Brokkoli TK
10 ml	Rapsöl für die Form
0,25 l	Milch 1,5 % Fett
0,25 l	Gemüsebrühe
1,5	Eier
	Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
100 g	Gouda, Tilsiter oder Edamer 45 % Fett i. Tr.
5 g	Petersilie frisch oder TK

Rohkost

0,2 kg	Steckrüben geputzt
0,2 kg	Äpfel geputzt
0,12 kg	Joghurt 1,5 % Fett
20 ml	Rapsöl
7 ml	Zitronensaft
3 g	Zucker
	Jodsalz

1. Für den Auflauf die Nudeln in Salzwasser garen. Brokkoli in Salzwasser halbgar kochen und mit den Nudeln in eine gefettete Auflaufform geben. Milch und Gemüsebrühe mit Eiern und Gewürzen verrühren und über den Auflauf gießen. Mit geriebenem Käse überstreuen und bei 180°C etwa 30 Minuten backen. Mit Petersilie bestreuen.
2. Für die Rohkost Steckrüben und Äpfel fein raspeln. Aus Joghurt, Öl, Zitronensaft, Zucker und Salz ein Dressing herstellen und mit der Rohkost vermengen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
246 kcal	8,27 g	29,6 g	12,6 g	1,45 mg	286 µg	44,2 µg	44,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
189 mg	59,2 mg	1,87 mg	7,11 g

Kartoffel-Grünkern-Weißkohl-Auflauf; Banane (Woche 2, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Auflauf

0,6 kg	Kartoffeln festkochend geschält
0,1 kg	Grünkern
5 g	Gemüsebrühe, gekörnt
0,3 kg	Weißkohl geputzt
30 ml	Rapsöl
0,6 l	Gemüsebrühe
0,2 kg	Karotten geschält
5 ml	Sojasoße
5 g	Zucker
	Jodsalz, Pfeffer, Rosenpaprika
	Koriander, Ingwer, Curry
80 g	Saure Sahne 10 % Fett
15 g	Weizenstärke
10 ml	Rapsöl für die Form
70 g	Gouda mind. 45 % Fett i. Tr.

Stückobst

0,6 kg Bananen

- Für den Auflauf Kartoffeln in Salzwasser halbgar kochen. Grünkern in Wasser mit gekörnter Brühe 30 Minuten kochen.
Weißkohl in feine Streifen schneiden, in Öl andünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen und Karottenraspeln hinzufügen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen, würzen und mit der sauren Sahne abschmecken. Mit Stärke binden und den Grünkern untermischen. Die Kartoffelscheiben in eine gefettete Auflaufform geben und die Gemüse-Grünkernmasse darüber verteilen. Mit geriebenem Käse bestreuen und bei 200°C etwa 20 Minuten backen.
- Bananen in Stücke schneiden und verteilen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (283 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
228 kcal	8,24 g	31,7 g	5,82 g	1,67 mg	119 µg	27,3 µg	24,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
109 mg	55,9 mg	1,5 mg	4,58 g

Seelachsfilet im Käsemantel, Naturreis und Rahmspinat (Woche 2, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Seelachsfilet im Käsemantel

0,4 kg Seelachs frisch
 25 g Weizenmehl Type 405
 1,5 Eier
 40 g Parmesan mind 30 % Fett i. Tr.
 40 ml Milch 1,5 % Fett
 40 ml Rapsöl
 Jodsalz, Pfeffer

Naturreis

0,25 kg Reis ungeschält

Rahmspinat

0,7 kg Spinat TK
 0,13 l Sahne 30 % Fett
 0,13 l Milch 1,5 % Fett
 Jodsalz, Pfeffer

1. Einen Backteig aus Mehl, Eiern, Parmesan, Milch, Salz und Pfeffer herstellen. Die Fischfilets durch den Teig ziehen und in Öl braten.
2. Reis in Salzwasser garen.
3. Spinat erhitzen und mit Sahne und Milch verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (229 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
267 kcal	12 g	23,7 g	15,3 g	2,91 mg	159 µg	72,3 µg	18,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
185 mg	90,3 mg	3,63 mg	2,3 g

Champignonpizza mit Paprika und Feta, Chinakohlsalat mit Mandarinen (Woche 3, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Pizzateig

0,5 kg Weizenmehl Type 1050
40 g Hefe
0,3 l Wasser
Jodsalz

Belag

0,12 kg Champignons geputzt
80 g Feta
0,15 kg Paprikaschoten geputzt
0,3 kg Tomatenpüree
10 ml Olivenöl
Jodsalz, Pfeffer,
Oregano frisch, Basilikum frisch
0,12 kg Gouda, Tilsiter oder Edamer 45 % Fett i.Tr

Chinakohlsalat

0,2 kg Chinakohl geputzt
0,12 kg Joghurt 1,5 % Fett
20 ml Rapsöl
10 ml Zitronensaft
0,15 kg Mandarinen geputzt
Jodsalz

- Für die Pizza aus Mehl, Hefe, Wasser und etwas Salz einen Teig kneten und etwa 1 Stunde ruhen lassen.
Für den Belag Champignons in Scheiben und Paprika in Würfel schneiden. Teig ausrollen. Tomatenpüree mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern verrühren und den Teig damit bestreichen. Champignons, Feta und Paprika verteilen und mit geriebenem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C etwa 15 bis 20 Minuten backen.
- Für den Salat den Chinakohl in Streifen schneiden. Joghurt mit Öl, Zitronensaft und etwas Salz verrühren. Zusammen mit Mandarinscheiben unter den Salat mischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (214 g)

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
316 kcal	9,55 g	41,8 g	14,6 g	2,98 mg	417 µg	217 µg	36,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
185 mg	66,3 mg	2,89 mg	5,5 g

Hühnereintopf mit Buchstabennudeln; Himbeerjoghurt mit Knusperflocken (Haferflocken und Sesam in Honig geröstet)

(Woche 3, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Hühnereintopf

0,45 kg Suppenhuhn
2,5 l Gemüsebrühe
0,25 kg Blumenkohl TK
0,25 kg Karotten TK
80 g Porree geputzt
0,15 kg Buchstaben-Suppennudeln
15 g Petersilie frisch
5 g Liebstöckel frisch
Jodsalz, Pfeffer

Himbeerjoghurt mit Butterkeks

0,5 kg Joghurt 1,5 % Fett
0,15 kg Himbeeren TK
30 g Zucker
45 g Haferflocken
15 g Sesam
15 g Honig

1. Für den Eintopf das Suppenhuhn in Gemüsebrühe etwa 1,5 bis 3 Stunden garen. Fleisch vom Suppenhuhn ablösen und in die Brühe geben. Knochen verwerfen. Nudeln, Gemüse und Kräuter hinzufügen und etwa 5 Minuten weiterkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Für das Dessert Joghurt mit aufgetauten Himbeeren und Zucker pürieren. Haferflocken und Sesam mit Honig rösten und den Joghurt damit garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (448 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
220 kcal	7,98 g	21,8 g	14,3 g	543 µg	121 µg	35,7 µg	17,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
103 mg	40,5 mg	1,49 mg	3,85 g

Schichtkohl mit Hack, Béchamelsoße und Kartoffelpüree (Woche 3, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Schichtkohl mit Hack

0,8 kg Weißkohl geputzt
0,35 kg Schweine-Rinderhackfleisch*
50 g Brötchen
1 Ei
0,15 l Gemüsebrühe
Jodsalz, Pfeffer

Béchamelsoße

25 ml Rapsöl
15 g Weizenmehl Type 405
0,35 l Gemüsebrühe
0,25 l Milch 1,5 % Fett
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Kartoffelpüree

0,8 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
0,18 l Milch 1,5 % Fett
10 g Butter
Jodsalz

1. Für den Schichtkohl die Weißkohlblätter blanchieren und die Hälfte in eine Auflaufform geben. Hackfleisch mit eingeweichem altbackenem Bötchen, Ei, Salz und Pfeffer vermischen und auf dem Weißkohl verteilen. Den restlichen Weißkohl auf die Hackfleischmasse geben und die Gemüsebrühe angießen. Bei 180°C etwa 45 Minuten im Ofen garen.
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. Für das Püree die Kartoffeln in Salzwasser garen und noch heiß mit Milch und Butter zu einem Püree verarbeiten.

*Alternativ kann auch dieselbe Menge Rinderhackfleisch verwendet werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (294 g) mit Schweine-Rinderhackfleisch:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
228 kcal	10,3 g	21,5 g	11,8 g	2,24 mg	214 µg	29,3 µg	34,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
104 mg	40,1 mg	1,6 mg	3,54 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (294 g) mit Rinderhackfleisch:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
221 kcal	9,18 g	21,5 g	12,4 g	2,22 mg	122 µg	29,3 µg	34,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
104 mg	40,6 mg	1,88 mg	3,54 g

Kürbis-Kartoffelgratin mit Schafskäse; Bratapfel mit Vanillesoße (Woche 3, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Kürbisgratin

- 0,5 kg Kürbis geputzt
- 20 ml Rapsöl
- 1 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,15 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
- 3 g Zucker
- 20 g Petersilie frisch
- 0,12 kg Schafskäse mind. 20 % Fett i. Tr.

Bratapfel

- 0,8 kg Apfel gebacken
- 10 g Honig
- 40 g Haselnuss gemahlen
- Zimt

Vanillesoße

- 0,45 l Milch 1,5 % Fett
- 10 g Kochpuddingpulver mit Vanillegeschmack
- 10 g Zucker

1. Kürbis schälen, mit einem Esslöffel entkernen. Kürbis erst in ca. 5 cm breite Spalten und in dünne Scheiben schneiden. Ein Backblech mit dem Öl einreiben. Kartoffeln in Scheiben schneiden, salzen und einschichten. Für 20 Minuten bei 180°C garen. Kürbisscheiben dazugeben. Milch in einen Topf geben, aufkochen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, etwas Muskat und Zucker würzen, gehackte Petersilie unterrühren und über den Kürbis geben. Mit zerkrümelten Feta bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad ca. 15 Minuten goldbraun backen.
2. Für den Bratapfel die Äpfel mit einem Kernausstecher aushöhlen. Honig mit gemahlener Haselnüssen und etwas Zimt verrühren und die Äpfel damit füllen. Im Ofen etwa 25 Minuten backen.
3. Für die Vanillesoße die Milch aufkochen. Puddingpulver mit etwas kalter Milch anrühren und in die kochende Milch rühren. Nochmals aufkochen lassen und mit Zucker süßen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
258 kcal	8,64 g	36,5 g	7,51 g	2,1 mg	126 µg	33,7 µg	32 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
141 mg	47,2 mg	1,8 mg	4,44 g

Vollkornnudeln mit Fischwürfeln (Rotbarsch), Tomatensoße mit Paprikagemüse, Karottenrohkost (Woche 3, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Nudeln

0,4 kg Vollkornteigwaren

Fisch

0,4 kg Rotbarsch
80 ml Gemüsebrühe

Tomatensoße

30 g Zwiebeln geschält
20 ml Rapsöl
0,5 kg Schältomaten
0,4 kg Paprikaschoten TK
Jodsalz, Pfeffer
6 g Zucker
Oregano, Thymian, Basilikum

Rohkost

0,35 kg Karotten geputzt
15 ml Kräuternessig
20 ml Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer
15 g Petersilie frisch

1. Nudeln in Salzwasser garen.
2. Fisch in Würfel schneiden und in Gemüsebrühe garziehen lassen.
3. Für die Soße Zwiebeln fein würfeln und in Öl andünsten, Schältomaten und Paprikawürfel hinzufügen und köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Kräutern und Zucker abschmecken und nach Belieben pürieren.
4. Für die Rohkost Karotten fein raspeln. Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit den Karotten vermischen. Petersilie hacken und über die Rohkost streuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (257 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
224 kcal	6,54 g	27,7 g	13,1 g	3,22 mg	325 µg	39,8 µg	41 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
54,9 mg	63,4 mg	1,99 mg	6,79 g

Putengeschnetzeltes (mit Porree) und Möhrenreis Schokopudding mit Orange (Woche 4, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Geschnetzeltes

0,45 kg Pute Brust frisch oder TK
0,1 kg Zwiebeln geschält
0,15 kg Porree geputzt
40 ml Rapsöl
0,1 l Gemüsebrühe
80 g Saure Sahne 10 % Fett
Jodsalz, Pfeffer

Möhrenreis

0,3 kg Karotten geschält
0,3 kg Reis parboiled
15 g Petersilie frisch oder TK
Jodsalz

Schokopudding mit Orange

0,5 l Milch 1,5 % Fett
25 g Kochpuddingpulver mit Schokoladengeschmack
25 g Zucker
0,4 kg Orangen geputzt

1. Für das Geschnetzelte das Putenfleisch in Scheiben schneiden und in Öl anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und danach feingewürfelte Zwiebeln und Porreeringe dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, das Fleisch dazugeben und ca. 8 Minuten fertig garen. Mit saurer Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Für den Reis die Karotten in Würfel schneiden und zusammen mit dem Reis in Salzwasser garen. Petersilie hacken und über das Gericht streuen.
3. Für den Nachtisch Puddingpulver mit ein wenig kalter Milch anrühren. Die restliche Milch aufkochen lassen, Topf vom Herd nehmen und das angerührte Puddingpulver und den Zucker einrühren. Nochmals aufkochen, dann in Schälchen füllen. Orangen in Stücke schneiden und auf den Pudding geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (296 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
273 kcal	6,92 g	38,5 g	13,1 g	1,54 mg	175 µg	34,1 µg	25,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
121 mg	34,2 mg	1,75 mg	2,88 g

Hirse-Gemüsepfanne (Brokkoli, Blumenkohl, Karotte) mit Käse, Kopfsalat mit Champignons und Zitronendressing (Woche 4, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Hirsepfanne

- 0,1 kg Zwiebeln geschält
- 30 ml Rapsöl
- 0,25 kg Hirse
- 0,5 l Gemüsebrühe
- 0,3 kg Brokkoli TK
- 0,3 kg Blumenkohl TK
- 0,3 kg Karotten TK
- 0,1 l Sahne 30 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Curry
- 0,12 kg Gouda mind. 45 % Fett i. Tr.

Salat

- 0,25 kg Kopfsalat geputzt
- 80 g Champignons geputzt
- 8 ml Zitronensaft
- 20 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Hirsepfanne Zwiebeln fein würfeln und in Öl dünsten. Hirse hinzufügen, kurz anrösten und dann mit Gemüsebrühe ablöschen. Gemüse hinzufügen und etwa 10 Minuten mit geschlossenem Deckel garen. Mit Sahne verfeinern und Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Gouda in Würfel schneiden und unter die Hirsepfanne mischen.
2. Für den Salat den Kopfsalat in mundgerechte Stücke rupfen. Champignons in dünne Scheiben schneiden. Aus Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Salat und den Champignonscheiben vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (287 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
251 kcal	13,2 g	23,6 g	9,06 g	1,71 mg	158 µg	35,7 µg	33,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
170 mg	57,1 mg	2,91 mg	4,73 g

Tomatensuppe mit Parmesan-Hackbällchen (Rind), Vollkornbrötchen; Grießdessert mit Heidelbeersoße (Woche 4, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Tomatensuppe

1,2 kg Schältomaten
0,25 l Gemüsebrühe
0,1 l Sahne 30 % Fett
Jodsalz, Pfeffer
5 g Oregano frisch

Hackbällchen

0,35 kg Rinderhackfleisch
1 Ei
30 g Parmesan 30 % Fett i. Tr.
50 g Brötchen (altbacken)
Rosmarin frisch, Majoran frisch
Jodsalz, Pfeffer

0,4 kg Vollkornbrötchen

Grießdessert

0,5 l Milch 1,5 % Fett
40 g Zucker
50 g Weizengrieß
0,25 kg Heidelbeeren TK
25 g Zucker
8 g Maisstärke

1. Für die Suppe Schältomaten erhitzen, mit Brühe, Sahne, Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken und pürieren.
2. Für die Hackbällchen das Hackfleisch mit Eiern, eingeweichten altbackenen Brötchen, geriebenem Parmesan, gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer zu einer Masse verarbeiten. Die Masse zu kleinen Kugeln formen, im Kombidämpfer garen oder im Wasser abkochen. Hackbällchen kurz vor dem Servieren in die Suppe geben.
3. Für das Dessert die Milch aufkochen und Zucker und Grieß einstreuen. Etwa 10 bis 15 Minuten köcheln lassen und immer wieder umrühren. Heidelbeeren auftauen und den Saft auffangen. Diesen mit Zucker zusammen aufkochen und mit Stärke binden. Heidelbeeren und Soße vermischen und zum Grieß servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (327 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
316 kcal	11,3 g	36,2 g	16,6 g	2,2 mg	229 µg	50,7 µg	19,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
141 mg	71,2 mg	3,27 mg	5,32 g

**Pfannkuchen mit Apfelmus;
Rohkost (Kohlrabi, Karotte, Paprika) mit Kräuterdip
(Woche 4, Tag 4)**

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Pfannkuchen

0,3 kg Weizenmehl Type 1050
3 Eier
8 g Zucker
0,25 l Milch 1,5 % Fett
0,19 l Natürliches Mineralwasser
30 ml Rapsöl

Apfelmus

0,6 kg Äpfel geputzt
Zimt

Rohkost

0,12 kg Kohlrabi geputzt
0,12 kg Karotten geschält
0,12 kg Paprikaschoten geputzt

Dip

0,2 kg Quark mind. 20 % Fett i. Tr.
30 ml Milch 1,5 % Fett i. Tr.
15 g Küchenkräuter
Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Pfannkuchen aus Mehl, Eiern, Zucker, Milch und Mineralwasser einen Teig zubereiten und in der Pfanne mit wenig Öl portionsweise von beiden Seiten abbacken.
2. Für das Apfelmus Äpfel in Stücke mit etwas Wasser und Zimt dünsten und zu Mus verarbeiten.
3. Rohkost in handgereehte Stücke schneiden und zum Dip reichen.
4. Für den Dip den Quark mit Milch cremig schlagen. Kräuter fein hacken, unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (217 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
235 kcal	7,03 g	32,3 g	9,96 g	1,69 mg	202 µg	43,2 µg	25,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
86 mg	36,9 mg	1,54 mg	3,51 g

**Fischstäbchen, Salzkartoffeln, Erbsen-Möhrengemüse in Dillsoße;
Herbstlicher Obstsalat (Pflaume, Apfel, Weintraube, Banane)
(Woche 4, Tag 5)**

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Fischstäbchen

0,6 kg Fischstäbchen paniert TK

Kartoffeln

0,6 kg Kartoffeln festkochend geschält
10 g Petersilie frisch oder TK

Erbsen-Möhrengemüse

0,25 kg Erbsen grün TK
0,25 kg Karotten TK

Dillsoße

15 ml Rapsöl
15 g Weizenmehl Type 405
0,3 l Milch 1,5 % Fett
100 ml Gemüsebrühe
15 g Dill frisch
Jodsalz, Pfeffer

Obstsalat

80 g Zwetschgen geputzt
0,1 kg Äpfel geputzt
80 g Weintrauben geputzt
0,1 kg Bananen geschält
8 g Zucker braun

1. Die Fischstäbchen im Ofen nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Die Kartoffeln in Salzwasser garen und mit Petersilie garnieren.
3. Für das Gemüse Erbsen und Möhren im Kombidämpfer garen.
4. Für die Soße aus Öl und Mehl eine Mehlschwitze herstellen und mit Milch und Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dill hacken, in die Soße geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Für den Nachtisch Obst in Stücke schneiden, zusammen mit braunem Zucker vermengen und ziehen lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (248 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
254 kcal	7,71 g	32,5 g	12,8 g	3,27 mg	200 µg	42 µg	19,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
73,1 mg	44 mg	1,39 mg	4,25 g



Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für 1- bis 3-Jährige

Plan für eine Person

Bezeichnung	Einheit	Menge [g]	Energie		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]	
			[kcal]	[kJ]												
Gesamt	20	Tage	5843	5060	21184	181	613	230	40	4	993	531	2500	1004	40	88
1. Woche	5	Tage	1465	1202	5032	45	142	53	9	1	185	117	582	219	9	22
Gulaschsuppe mit Vollkornbrötchen; Clementine	1		366	189	792	7	22	10	2		29	39	39	43	2	4
Kürbis-Rosenkohl Gemüse mit Couscous; Ananassdessert	1		280	288	1205	9	39	11	1		33	26	115	47	2	5
Käsespirelli mit Tomaten, Gurkensalat	1		278	283	1186	10	37	11	1		32	12	214	41	1	3
Karottenauflauf mit Hackfleisch; Bienenkompott	1		321	260	1089	11	30	12	2		29	17	169	45	2	6
Endivien-Kartoffel-Stampott mit Fisch, Avocado-Tomaten-Salat	1		220	182	760	9	15	10	2		62	23	46	43	2	4
2. Woche	5	Tage	1477	1282	5368	47	158	54	9	1	246	129	740	284	10	21
Möhrencremesuppe, Milchreis mit Kirschoße	1		434	276	1157	8	42	8	1		35	11	205	43	1	5
Chinakohlcurry mit Huhn und Reis, Feldsalat	1		265	265	1109	10	32	12	2		68	31	51	36	3	3
Nudel-Brokkoli-Auflauf, Steckrüben-Apfel-Rohkost	1		266	246	1030	8	30	13	2		44	44	189	59	2	7
Kartoffel-Grünkern-Weißkohl-Auflauf, Banane	1		283	228	955	8	32	6	2		27	24	109	56	2	5
Seelachsfilet im Käsemantel, Naturreis und Rahmspinat	1		229	267	1116	12	24	15	3		72	19	185	90	4	2
3. Woche	5	Tage	1527	1247	5219	43	149	61	11	1	356	162	587	258	10	24
Hühnereintopf mit Nudeln; Knusper-Himbeerjoghurt	1		214	316	1324	10	42	15	3		217	37	185	66	3	6
Champignon-Paprikapizza mit Feta, Chinakohlsalat mit Mandarine	1		448	220	919	8	22	14	1		36	18	103	41	2	4
Schichtkohl mit Hack, Bechamelsoße und Kartoffelpüree	1		294	228	954	10	22	12	2		29	34	104	40	2	4
Kürbis-Kartoffelgratin mit Schafkäse; Bratapfel mit Vanillesoße	1		314	259	1082	9	37	8	2		34	32	141	47	2	4
Vollkornnudeln mit Fisch, Tomatensoße und Paprika; Karottenrohkost	1		257	225	940	7	28	13	3		40	41	55	63	2	7
4. Woche	5	Tage	1374	1329	5565	46	163	62	10	1	206	123	592	244	11	21
Putengeschnetzeltes mit Möhrenrisotto; Schokopudding mit Orange	1		296	273	1143	7	39	13	2		34	25	121	34	2	3
Hirse-Gemüseauflauf, Kopfsalat mit Champignons	1		287	251	1050	13	24	9	2		36	34	171	57	3	5
Tomatensuppe mit Hackbällchen, Vollkornbrötchen; Grießdessert	1		327	316	1324	11	36	17	2		51	19	141	71	3	5
Pfannkuchen mit Apfelmus, Rohkost mit Dip	1		217	235	983	7	32	10	2		43	25	86	37	2	4
Fischstäbchen, Salzkartoffeln, Erbsen- und Möhrengemüse; Obstsalat	1		248	254	1065	8	33	13	3		42	19	73	44	1	4