IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

DGE

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan

Nr.1

für 4- bis 6-Jährige

FIT KID
Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas

„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

www.fitkid-aktion.de

Stand: Februar 2021

Inhalt

FIT KID: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan 2

Kürbis-Kartoffel-Gulasch mit grünen Erbsen (vegetarisch) und Senfcreme; Brombeer-Bananen-Milchshake (Woche 1; Tag 1) 3

Vollkornnudeln mit Bolognese und Parmesan (Soße aus Rinder-Hackfleisch mit Knollensellerie und Karotten) und Kopfsalat mit Zitronendressing (Woche 1; Tag 2) 4

Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne mit Vollkornbrötchen (Woche 1; Tag 3) 5

Gebackenes Seelachsfilet mit Kartoffeln und Paprika-Mais-Feta-Salat; Birnenkompott (Woche 1; Tag 4) 6

Spinat-Champignon-Pizza; Kiwi (Woche 1; Tag 5) 7

Überbackenes Fischfilet mit Tomaten-Zucchini-Füllung und Kartoffelpüree (Woche 2;Tag 1) 8

Rotes Linsengemüse (rote Linsen, Karotten, Pastinake) auf Spätzle, Mandarinen-Eisbergsalat (Woche 2; Tag 2) 9

Kartoffel-Gemüse-Hackauflauf (Kohlrabi, Erbsen, Rinder-Schweine-Hackfleisch) und Gurkensalat mit Kürbiskernen (Woche 2; Tag 3) 11

Vollkornnudeleintopf mit Paprika, Möhren und Mais; Rote Grütze (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren) (Woche 2; Tag 4) 12

Spinat-Reis-Auflauf (Feta, Milch und Ei); Apfel (Woche 2; Tag 5) 13

Gemüseeintopf auf mexikanische Art (Tomate, Paprika, Kidneybohnen) mit Kartoffeln; (Woche 3; Tag 1) 14

Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan und Vollkornnudeln (Woche 3; Tag 2) ..15

Fruchtiges Fischcurry (Lachs mit einer Möhren-Apfel-Currysoße) mit Reis und Radieschensalat (Woche 3; Tag 3) 16

Orangen-Eisbergsalat mit Essig-Öl-Dressing; Hirseauflauf mit Äpfeln (Woche 3; Tag 4) 17

Blumenkohlbratling mit Tomatensoße und Kartoffelpüree; Mandarine (Woche 3; Tag 5) 18

Gnocchi mit Spinat-Champignon-Frischkäse-Soße (Woche 4; Tag 1) 19

Lachs auf Tomaten-Erbsen-Reis, Zucchinisalat mit Sonnenblumenkernen (Woche 4; Tag 2) 20

Blumenkohlcurry mit gelben Linsen und Kartoffeln; Weintrauben (Woche 4; Tag 3) 21

Chinapfanne vegetarisch (Paprika, Champignons, grüne Bohnen), gebratene Vollkornnudeln; Pflaumen (Woche 4; Tag 4) 22

Kartoffelgratin mit Erbsen-Möhren-Gemüse und Pute, Fenchel-Orangen-Rohkost (Woche 4; Tag 5) 23

Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeiseplan für 4- bis 6-Jährige 24

FIT KID: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan

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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Kürbis-Kartoffel-Gulasch mit grünen Erbsen (vegetarisch) und Senfcreme - Brombeer-Bananen-Milchshake	Vollkornnudeln mit Bolognese und Parmesan (Soße aus Rinder-Hackfleisch mit Knollensellerie und Karotten), Kopfsalat mit Zitronendressing	Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne, Vollkornbrötchen	Gebackenes Seelachsfilet, Kartoffeln, Paprika-Mais-Feta-Salat - Birnenkompott	Spinat-Champignon-Pizza - Kiwi
Woche 2	Überbackenes Fischfilet mit Tomaten-Zucchini-Füllung, Kartoffelpüree	Rotes Linsengemüse (rote Linsen, Karotten, Pastinake), Spätzle, Mandarinen-Eisbergsalat	Kartoffel-Gemüse-Hackauflauf (Kohlrabi, Erbsen, Rinder-Schweine-Hackfleisch), Gurkensalat mit Kürbiskernen	Vollkornnudeleintopf mit Paprika, Möhren und Mais - Rote Grütze (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren)	Spinat-Reis-Auflauf (Feta, Milch und Ei) - Apfel
Woche 3	Gemüseeintopf auf mexikanische Art (Tomate, Paprika, Kidney-Bohnen) mit Kartoffeln	Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Vollkornnudeln und Parmesan	Fruchtiges Fischcurry (Lachs in einer Möhren-Apfel-Curry-Soße), Reis Radieschensalat	Orangen-Eisbergsalat mit Essig-Öl Dressing - Hirseauflauf mit Äpfeln	Blumenkohlbratling, Tomatensoße, Kartoffelpüree - Mandarine
Woche 4	Gnocchi mit Spinat-Champignon-Frischkäse-Soße	Lachs auf Tomaten-Erbsen-Reis, Zucchinisalat mit Sonnenblumenkernen	Blumenkohlcurry mit gelben Linsen und Kartoffeln - Weintrauben	Chinapfanne vegetarisch (Paprika, Champignons, grüne Bohnen) mit gebratenen Vollkornnudeln - Pflaumen	Kartoffelgratin, Erbsen-Möhren-Gemüse, Pute, Fenchel-Orangen-Rohkost

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

(Woche 1; Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Kürbis-Kartoffel-Gulasch

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

Senfcreme

50 g	Joghurt 1,5 % Fett
10 g	Meerrettich Paste
0,14 kg	Quark mind. 20 % Fett i.Tr.
10 g	Senf
	Jodsalz, Pfeffer, Thymian (frisch oder TK)
3,6 g	Schnittlauch (frisch oder TK)

Brombeer-Bananen-Milchshake

0,2 kg	Brombeeren frisch oder TK
100 g	Banane geschält
0,6 l	Milch 1,5 % Fett
20 g	Honig*
15 ml	Zitronensaft

* Wenn Kinder unter 1 Jahr verpflegt werden, sollte der Honig durch Zucker oder Dicksaft ersetzt werden. In Honig vorkommende Keime können bei Säuglingen (0-12 Monate) zu schweren lebensbedrohlichen Infektionen führen.

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

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

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

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

Vollkornnudeln mit Bolognese und Parmesan (Soße aus Rinder-Hackfleisch mit Knollensellerie und Karotten) und Kopfsalat mit Zitronendressing

(Woche 1; Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Nudeln

0,45 kg	Vollkornnudeln

Bolognese

0,3 kg	Rinder-Hackfleisch frisch
0,1 kg	Zwiebeln geschält
0,12 kg	Knollensellerie geputzt
0,3 kg	Karotten geschält
30 ml	Rapsöl
0,8 kg	Tomatenpüree
100 ml	Gemüsebrühe
	Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß
	Thymian, Majoran, Oregano (frisch oder TK)
50 g	Parmesan mind. 30 % Fett i.Tr.

Kopfsalat

0,4 kg	Kopfsalat geputzt
15 ml	Zitronensaft
20 ml	Rapsöl
	Jodsalz, Pfeffer

1. Die Vollkornnudeln in Salzwasser garen.
2. Für die Bolognese Zwiebeln, Knollensellerie und Karotten in Würfel schneiden.
3. Das Hackfleisch, die Zwiebeln und das Gemüse in Öl anbraten. Das Tomatenpüree zugeben, die Gemüsebrühe angießen und die Bolognese mit Salz, Pfeffer, Paprika, Zucker und den Kräutern abschmecken und fertig garen. Den Parmesan zu der Soße reichen.
4. Den Kopfsalat zerpflücken. Aus Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Kopfsalat vermengen.

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

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

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

Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne mit Vollkornbrötchen

(Woche 1; Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Kichererbsen sind Hülsenfrüchte, die in Indien und Mexiko zu den Hauptnahrungsmitteln zählen. Bei uns kennt man sie z. B. aus Gerichten wie der „Falafel“, kleinen frittierten Bällchen aus Kichererbsenmehl.

Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne

40 ml	Rapsöl
0,12 kg	Zwiebeln geputzt
0,9 kg	Brokkoli geputzt
0,8 kg	Kichererbsen, Konserve abgetropft
0,6 kg	Kartoffel geschält
	Jodsalz, Pfeffer
0,15 l	Gemüsebrühe
0,3 kg	Kräuterfrischkäse 45 % Fett i.Tr
	Basilikum (frisch oder TK)

Vollkornbrötchen

0,6 kg	Weizen-Vollkornbrötchen

1. Für die Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne Zwiebeln in Würfel und Kartoffeln in kleine Stücke schneiden, Brokkoli in Röschen zerteilen. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel andünsten und Brokkoliröschen und die Kartoffelstückchen zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten dünsten. Kurz vorm Schluss die Kichererbsen hinzufügen.
   Den Kräuterfrischkäse einrühren. Mit Basilikumblättern bestreuen.
2. Die (halbierten) Weizen-Vollkornbrötchen zu dem Pfannengericht reichen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
416 kcal	10,1 g	68,2 g	18,9 g	4,5 mg	0,3 mg	68 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
100,4 mg	165 mg	118 mg	4,9 mg	12,5 g

Gebackenes Seelachsfilet mit Kartoffeln und Paprika-Mais-Feta-Salat; Birnenkompott

(Woche 1; Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Gebackenes Seelachsfilet

0,56 kg[1]	Seelachsfilet frisch oder TK
15 ml	Zitronensaft
60 g	Weizenmehl Type 405
2	Eier
60 g	Paniermehl
50 ml	Rapsöl
	Jodsalz

Kartoffeln

0,9 kg	Kartoffeln festkochend geschält

Paprika-Mais-Feta-Salat

0,45 kg	Paprikaschoten geputzt
0,15 kg	Zuckermais, Konserve abgetropft
60 g	Zwiebeln geschält
0,15 g	Feta
20 ml	Rapsöl
15 ml	Kräuteressig
2 g	Zucker
	Jodsalz, Pfeffer, Kresse (frisch oder TK)

Birnenkompott

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

1. Den Seelachs salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Nacheinander in Mehl, Ei und Paniermehl wenden und in Öl anbraten.
2. Die Kartoffeln garen und in Stücke schneiden.
3. Für den Salat die Paprika, die Zwiebeln und den Feta in Würfel schneiden. Paprika mit dem Mais, den Fetawürfeln und den Zwiebelwürfeln mischen. Aus Öl, Kräuteressig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker eine Salatsoße herstellen und mit dem Gemüse vermischen. Einige Zeit durchziehen lassen. Auf einem flachen Teller anrichten und mit Kresse bestreuen.
4. Für das Birnenkompott die Birnen in Stücke schneiden. Wasser mit Zucker, Zimtstange und Gewürznelken zum Kochen bringen, Birnenstücke zufügen, aufkochen lassen und ca. 10 Minuten weich garen. Gewürznelken und Zimtstange entfernen. Kompott mit Zitronensaft abschmecken.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
358 kcal	13,6 g	42,3 g	18,0 g	3,7 mg	0,2 mg	63 µg

Vitamin C	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
72,2 mg	78 mg	53 mg	1,7 mg	4,5 g

[1] Durch das Garen verliert Fisch ca. 20 % an Gewicht.

Spinat-Champignon-Pizza; Kiwi

(Woche 1; Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Pizzateig	
450 g	Weizenvollkornmehl Type 1700
36 g	Hefewürfel frisch
280 ml	Wasser
	Jodsalz
Belag	
100 g	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
40 ml	Rapsöl
0,36 kg	Tomaten geputzt
0,45 kg	Blattspinat frisch oder TK
0,26 kg	Champignons geputzt
0,18 kg	Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett i.Tr.
	Jodsalz, Pfeffer, Basilikum (frisch oder TK), Oregano (frisch oder TK)
Kiwi	
1 kg	Kiwi

1. Für die Pizza das Vollkornmehl in einer Schüssel sieben und mit Salz vermischen. Die Hefe in lauwarmem Wasser auflösen, zu dem Mehl geben, alles zu einem Hefeteig verarbeiten und gehen lassen. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech ausrollen.
2. Für den Belag Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und die Tomaten in Würfel schneiden. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel in der Hälfte des Öls andünsten, Tomatenwürfel zufügen, mit gehackten Kräutern würzen und 10 Minuten köcheln lassen. Die Tomatensoße auf dem Pizzateig verteilen.
3. Blattspinat im restlichen Öl andünsten, würzen, Champignons in feine Scheiben schneiden und unter den Spinat rühren. Beides auf dem Pizzaboden verteilen.
4. Käse reiben und Pizza damit bestreuen. Pizza bei 200°C etwa 20 Minuten im Ofen oder Kombidämpfer backen.
5. Kiwi als Stückobst servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (317 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
347kcal	10,9 g	50,2 g	14,9 g	2,9 mg	0,4 mg	260 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
69,7 mg	266 mg	131 mg	5,1 mg	11,2 g

Überbackenes Fischfilet mit Tomaten-Zucchini-Füllung und Kartoffelpüree

(Woche 2; Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Überbackenes Fischfilet

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

Kartoffelpüree

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

1. Für den überbackenen Fisch das Fischfilet säubern, mit Senf bestreichen und in eine mit Öl gefettete Auflaufform oder in ein gefettetes GN-Blech legen.
   Gemüse würfeln und über dem Fisch verteilen.
   Aus Milch, gehacktem Dill, gekörnter Brühe, Pfeffer sowie geriebenem Käse eine Soße zubereiten und über den Fisch gießen. Im Backofen bei 200 °C ca. 30 Minuten oder im Kombidämpfer bei 120°C kombinierter Hitze bis zu einer Kerntemperatur von 70°C backen.
2. Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln in Salzwasser garen und noch warm mit einem Kartoffelstampfer oder einer Kartoffelpresse zerkleinern und mit Milch, Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss zu einem Püree verarbeiten.

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

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

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

[2] Beim Garen verliert Fisch etwa 20 % an Gewicht.

Rotes Linsengemüse (rote Linsen, Karotten, Pastinake) auf Spätzle, Mandarinen-Eisbergsalat

(Woche 2; Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Linsengemüse

70 g	Zwiebeln geschält
1 Zehe	Knoblauch geschält
0,2 kg	Karotten geschält
0,35 kg	Pastinaken geputzt
40 ml	Rapsöl
0,4 kg	Linsen rot, getrocknet
0,35 l	Gemüsebrühe
40 g	Tomatenmark
15 g	Vollkornmehl
8 ml	Kräuteressig
20 g	Petersilie (frisch oder TK)
	Jodsalz, Pfeffer

Pastinaken sind kleine gelb-weiße Wurzeln, die einen süß-würzigen Geschmack haben und als Rohkost oder als gegartes Gemüse verzehrt werden können.

Spätzle

0,5 kg	Eier-Spätzle

Mandarinen-Eisbergsalat

0,4 kg	Eisbergsalat geputzt
0,2 kg	Mandarinen geschält
30 ml	Rapsöl
15 g	Senf mild
15 ml	Zitronensaft
15 g	Honig*
	Jodsalz, Pfeffer

* Wenn Kinder unter 1 Jahr verpflegt 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. Die Linsen in Wasser kurz aufkochen lassen und danach auf kleiner Flamme bissfest garen, das Wasser abgießen und die Linsen bei Seite stellen.
2. Für das Gemüse die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken, die Pastinaken und Möhren würfeln.
3. Öl erhitzen und das Gemüse zusammen mit dem Tomatenmark darin andünsten, mit Mehl abstäuben, alles gut verrühren und mit der Gemüsebrühe ablöschen.
4. Das Gemüse garen lassen und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.
5. Dann die Linsen dazugeben und alles gut verrühren.
6. Die Spätzle im Salzwasser garen.
7. Zuletzt das Linsengemüse mit gehackter Petersilie bestreuen und zu den Spätzle reichen.
8. Für den Salat den Eisbergsalat in Streifen und die Mandarinen in Stücke schneiden. Aus Öl, Zitronensaft, Senf, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten und den Salat damit vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (377 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
348 kcal	10 g	53,9 g	14,6 g	3,3 mg	0,2 mg	80 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
17,7 mg	81 mg	72 mg	3,7 mg	7,6 g

Kartoffel-Gemüse-Hackauflauf (Kohlrabi, Erbsen, Rinder-Schweine-Hackfleisch) und Gurkensalat mit Kürbiskernen

(Woche 2; Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Kartoffel-Gemüse-Hackauflauf

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

Gurkensalat

0,45 kg	Gurken geschält
75 g	Kürbiskerne
20 ml	Rapsöl
15 ml	Kräuteressig
	Jodsalz, Pfeffer, Dill (frisch oder TK)

1. Für den Auflauf das Hackfleisch in 20 ml Öl anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Kohlrabi würfeln und zum Hackfleisch geben. Nach ca. 10 Minuten die TK-Erbsen zugeben und 3 Minuten weitergaren.
   Die Kartoffeln garen, in Würfel schneiden und unter die Hack-Gemüsemasse mischen, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Masse in eine mit 20 ml Öl gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech geben.
2. Käse reiben, mit geriebenem Käse bestreuen und bei 200°C im Backofen überbacken. Alternativ bei 180°C im Kombidämpfer überbacken.
3. Für den Salat die Gurke hobeln. Aus Öl, Kräuteressig, Salz, Pfeffer und Dill ein Dressing herstellen und über die Gurkenscheiben gießen. Die Kürbiskerne über den Salat streuen.

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (333 g) mit **Rinder-Schweine-**Hackfleisch:

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

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

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

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

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

[3] Durch das Garen verliert Fleisch ca. 30 % an Gewicht.

Vollkornnudeleintopf mit Paprika, Möhren und Mais; Rote Grütze (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren)

(Woche 2; Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Vollkornnudeleintopg

25 ml	Rapsöl
50 g	Zwiebeln geschält
2 l	Gemüsebrühe
	Pfeffer
0,4 kg	Vollkornnudeln
0,6 kg	Paprikaschoten geputzt
0,32 kg	Möhren geschält
0,455 kg	Erbsen grün TK
0,2 kg	Zuckermais TK
0,115 kg	Saure Sahne 10 % Fett
	Schnittlauch (frisch oder TK)
	Petersilie (frisch oder TK)

Rote Grütze ist eine typische Nachspeise aus Norddeutschland. Dazu werden rote Früchte wie Kirschen, Himbeeren, Johannisbeeren, Preiselbeeren etc. mit etwas Wasser oder rotem Fruchtsaft und Zucker aufgekocht und anschließend mit angerührter Maisstärke (oder einem ähnlichen Verdickungsmittel) abgebunden.

Rote Grütze

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

1. Für den Nudeleintopf Zwiebeln und Paprika würfeln und Möhren in Scheiben schneiden.
2. Das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen, mit Pfeffer würzen, die Vollkornnudeln hinzugeben und 8 Minuten garen. Paprikawürfel, Möhrenscheiben, Erbsen und Zuckermais zufügen und weitere 5 Minuten garen. Evtl. nachwürzen und mit saurer Sahne verfeinern.
3. Schnittlauch fein schneiden, Petersilie hacken und über den Eintopf streuen.
4. Für die Rote Grütze 4 Esslöffel Kirschsaft mit Zucker und Stärke anrühren. Den restlichen Saft zum Kochen bringen, die Stärkemischung unterrühren und einmal aufkochen lassen. Die Beeren unterrühren und erneut aufkochen lassen (aus hygienischen Gründen, siehe BfR-Info zur Verpflegung besonders empfindlicher Personengruppen).

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
352 kcal	10,3 g	58,3 g	11,3 g	4,5 mg	0,4 mg	131 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
108,4 mg	93 mg	88 mg	3,0 mg	12,1 g

Spinat-Reis-Auflauf (Feta, Milch und Ei); Apfel

(Woche 2; Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Spinat-Reis-Auflauf

0,5 kg	Reis, parboiled
30 ml	Rapsöl
80 g	Zwiebeln geschält
1 Zehe	Knoblauch
0,7 kg	Spinat geputzt
	Jodsalz, Pfeffer
0,15 kg	Feta
4	Eier
0,5 l	Milch 1,5 % Fett
	Petersilie (frisch oder TK)

Apfel

1 kg	Apfel geputzt

1. Für den Auflauf den Reis in Salzwasser garen.
2. Knoblauch und Zwiebeln in Würfel schneiden. Die Hälfte des Öls erhitzen, den Knoblauch und die Zwiebelwürfel darin andünsten, den Spinat etwas zerkleinern, zufügen und garen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Reis vermengen und in eine mit dem restlichen Öl eingefettete Auflaufform oder ein GN-Blech füllen.
3. Feta würfeln oder reiben, mit Eiern und Milch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Über den Auflauf gießen und diesen im Backofen bei 200°C ca. 30 Minuten oder im Kombidämpfer bei 160°C rund 20 Minuten garen. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.
4. Apfel als Stückobst servieren.

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

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

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

Gemüseeintopf auf mexikanische Art (Tomate, Paprika, Kidneybohnen) mit Kartoffeln;

(Woche 3; Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Gemüseeintopf

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

Kartoffeln

0,9 kg	Kartoffeln, geschält

1. Für den Gemüseeintopf die Zwiebeln würfeln und die Paprikaschoten kleinschneiden. Beides in einer Pfanne anschwitzen, die Tomatenkonserve, die Kidneybohnen, die grünen Bohnen und den Mais zugeben, mit Salz, Pfeffer, Rosenpaprika, (Cayenne-) Pfeffer, Kreuzkümmel und Oregano abschmecken und köcheln lassen. Bei Bedarf, je nach Alter der Kinder, können die grünen Bohnen auch vorab zerkleinert werden.
2. Die Kartoffeln kochen.
3. Den fertigen Eintopf in eine Schale geben und mit Kartoffeln servieren.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
257 kcal	6,4 g	44,3 g	10,2 g	3,7 mg	0,3 mg	83 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
96,2 mg	95 mg	88 mg	3,4 mg	9,6 g

Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan und Vollkornnudeln

(Woche 3; Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese

0,15 kg	Zwiebeln geschält
50 ml	Rapsöl
0,7 kg	Tomaten
0,9 kg	Möhren geschält
0,31 kg	Erbsen geputzt
0,124 kg	Linsen roh
90 g	Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
	Jodsalz, Pfeffer
	Kräuter der Provence (frisch oder TK)

Vollkornnudeln

0,45 kg	Vollkornnudeln

1. Für die Möhrenbolognese Zwiebeln und Möhren in Würfel schneiden und in Öl andünsten, bis das Gemüse bissfest ist. Tomaten würfeln und zusammen mit roten Linsen und den TK-Erbsen hinzufügen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern abschmecken.
2. Die Nudeln in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen.
3. Parmesan reiben.
4. Nudeln 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
344 kcal	9,1 g	55,6 g	15,4 g	2,4 mg	0,5 mg	83 µg

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

Fruchtiges Fischcurry (Lachs mit einer Möhren-Apfel-Currysoße) mit Reis und Radieschensalat

(Woche 3; Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Fruchtiges Fischcurry

0,56 kg[4]	Lachs frisch oder TK
15 ml	Zitronensaft
0,15 l	Gemüsebrühe
40 ml	Rapsöl
60 g	Zwiebeln geschält
0,7 kg	Möhren geschält
5 g	Currypulver
0,3 kg	Apfel geputzt
0,35 l	Milch 1,5 % Fett
70 g	Saure Sahne 10 % Fett
10 g	Maisstärke
	Jodsalz, Pfeffer

Reis

0,3 kg	Reis parboiled

Radieschensalat

0,6 kg	Radieschen geputzt
25 ml	Rapsöl
25 ml	Kräuteressig
50 g	Kresse (frisch oder TK)
	Jodsalz, Pfeffer

Curry ist hierzulande bekannt als Gewürzmischung aus mindestens 12 verschiedenen Zutaten. In Indien und Asien wir damit ein eintopfartiges Gericht bezeichnet. Es basiert auf einer sämigen Soße mit verschiedenen Gewürzen und der Zugabe von Fleisch, Fisch und/oder Gemüse.

1. Für das Fischcurry den Lachs in Würfel schneiden, salzen, mit Zitronensaft beträufeln und in etwas Gemüsebrühe gar ziehen lassen. Zwiebeln würfeln, Möhren in Scheiben und Apfel in Spalten schneiden. Das Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten, Möhrenscheiben zufügen und mit Currypulver bestäuben. Die Apfelspalten dazugeben, mit der restlichen Gemüsebrühe ablöschen und 2-3 Minuten dünsten.
   Milch mit der Maisstärke anrühren, zu dem Curry geben und aufkochen lassen.
   Die Fischwürfel zu dem Gemüse geben und alles mit Salz, Pfeffer und evtl. Zitronensaft abschmecken. Anschließend mit der sauren Sahne abrunden.
2. Den Reis in Salzwasser garen. Zu dem Fischcurry servieren.
3. Für den Salat die Radieschen vierteln. Mit einem Dressing aus Öl, Kräuteressig, Salz und Pfeffer vermengen und mit Kresse bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (375 g):

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

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

[4] Durch das Garen verliert Fisch ca. 20 % an Gewicht.

Orangen-Eisbergsalat mit Essig-Öl-Dressing; Hirseauflauf mit Äpfeln

(Woche 3; Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Orangen-Eisbergsalat

0,5 kg	Eisbergsalat geputzt
0,25 kg	Orangen geschält
20 g	Honig*
25 ml	Rapsöl
20 ml	Balsamicoessig
	Jodsalz, Pfeffer

Hirseauflauf

1,0 l	Milch 1,5 % Fett
0,27 kg	Hirse
1	Vanilleschote
	Jodsalz
3	Eier
50 g	Honig*
50 g	Sesam
40 ml	Rapsöl
0,8 kg	Äpfel geputzt
	Zimt

Hirse ist die älteste Getreideart. Die kleinen runden Körner wurden bereits vor 8000 Jahren zur Brotherstellung verwendet. Heute wird Hirse wegen des hohen Gehalts an Mineralstoffen, v. a. Eisen, geschätzt.

* Wenn Kinder unter 1 Jahr verpflegt werden, sollte der Honig durch Zucker oder Dicksaft ersetzt werden. In Honig vorkommende Keime können bei Säuglingen (0-12 Monate) zu schweren lebensbedrohlichen Infektionen führen.

1. Für den Salat den Eisbergsalat in Stücke schneiden und die Orangen filetieren. Den Saft dabei auffangen. Alles miteinander vermengen.
   Honig, Öl, Essig, Salz und Pfeffer vermengen. Über den Salat gießen.
2. Für den Auflauf Milch mit Hirse, aufgeschnittener Vanilleschote und etwas Salz kurz aufkochen und dann 20-30 Minuten ausquellen lassen. Die Vanilleschote anschließend entfernen. Sesam ohne Öl anrösten und Eier trennen. Das Eigelb mit Honig schaumig rühren, Eiweiß steif schlagen. Beides mit dem gerösteten Sesam unter die etwas abgekühlte Hirsemasse geben. Die Masse teilen und den ersten Teil in eine mit Öl gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech geben.
   Äpfel fein würfeln oder raspeln. Die Äpfel auf der Hirsemasse verteilen, mit Zimt würzen und die zweite Hälfte der Hirsemasse darüber geben. Anschließend bei 200 °C ca. 30-40 Minuten im Backofen goldbraun backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (313 g):

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

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

Blumenkohlbratling mit Tomatensoße und Kartoffelpüree; Mandarine

(Woche 3; Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Blumenkohlbratlinge

1,2 kg	Blumenkohl geputzt
0,21 kg	Magerquark
4	Eier
18 ml	Zitronensaft
35 g	Haferflocken
85 g	Paniermehl
50 ml	Rapsöl
9 ml	helle Sojasoße
	Muskatnuss, Jodsalz, Pfeffer

Bratlinge sind die vegetarische Variante von „Frikadellen“. Die Basis für den Teig bilden dabei Gemüse, Getreide oder Hülsenfrüchte.

Tomatensoße

20 ml	Olivenöl
1 Zehe	Knoblauch geschält
60 g	Zwiebeln geschält
0,4 kg	Tomaten geputzt
	Basilikum (frisch oder TK), Thymian (frisch oder TK)
	Jodsalz, Pfeffer

Kartoffelpüree

0,9 kg	Kartoffeln mehligkochend geschält
0,28 l	Milch 1,5 % Fett
	Muskatnuss, Jodsalz, Pfeffer
	Petersilie (frisch oder TK)

Mandarine

1 kg	Mandarinen

1. Für die Blumenkohlbratlinge den Blumenkohl mit Strunk fein reiben. Magerquark, Eier, Zitronensaft, Haferflocken und Paniermehl dazugeben, gründlich vermengen und mit Sojasoße, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse Plätzchen formen und diese in Öl braten oder auf einem mit Öl eingefetteten GN-Blech bei 200°C ca. 30 Minuten im Ofen backen.
2. Für die Tomatensoße Knoblauch und zwiebeln fein hacken und in heißem Olivenöl andünsten. Tomaten in Würfel schneiden, dazugeben und etwa 20-30 Minuten einkochen lassen, bis eine dickliche Soße entstanden ist. Mit Salz, Pfeffer und den gehackten Kräutern abschmecken.
3. Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln in Salzwasser garen und noch warm stampfen oder durch die Kartoffelpresse pressen. Milch unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
4. Mit gehackter Petersilie bestreuen.
5. Mandarine als Stückobst verteilen.

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

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

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

Gnocchi mit Spinat-Champignon-Frischkäse-Soße

(Woche 4; Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Gnocchi

0,9 kg	Gnocchi (Frischware Kühltheke)

Spinat-Champignon-Frischkäse-Soße

0,12 kg	Zwiebeln geschält
20 ml	Rapsöl
1 kg	Blattspinat geputzt
0,4 kg	Champignons
0,12 l	Gemüsebrühe
0,25 kg	Kräuterfrischkäse (30% Fett i. Tr.)
	Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

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

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

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

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

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

Lachs auf Tomaten-Erbsen-Reis, Zucchinisalat mit Sonnenblumenkernen

(Woche 4; Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Lachs	
0,56 kg[5]	Lachs frisch oder TK
15 ml	Zitronensaft
35 ml	Rapsöl
	Jodsalz
Tomaten-Erbsen-Reis	
30 ml	Rapsöl
0,45 kg	Reis parboiled
0,3 kg	Erbsen tiefgefroren
60 g	Zwiebeln geschält
0,9 l	Gemüsebrühe
0,5 kg	Tomaten geputzt
	Jodsalz , Pfeffer, Dill (frisch oder TK), Petersilie (frisch oder TK)
Zucchinisalat	
0,5 kg	Zucchini
0,38 kg	Karotte geschält
45 ml	Kräuteressig
	Jodsalz, Pfeffer
3 g	Petersilie (frisch oder TK)
18 ml	Rapsöl
30 g	Sonnenblumenkerne

1. Den Lachs salzen, mit Zitronensaft beträufeln und in 30 ml Öl braten oder im Kombidämpfer/Ofen bei 150°C bis zu einer Kerntemperatur von 65°C garen.
2. Für den Tomatenreis Zwiebeln und Tomaten würfeln. Öl erhitzen, den Reis mit den Zwiebeln darin andünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen, die Tomatenwürfel und die Erbsen dazugeben, würzen und fertig garen. Den Tomaten-Erbsen-Reis mit dem Lachs anrichten und alles mit gehacktem Dill und Petersilie bestreut servieren.
3. Für den Salat die Zucchini putzen und in feine Streifen schneiden. Die Karotten schälen und raspeln. Dann mit Salz würzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Aus Essig, Salz, Pfeffer, Öl und Petersilie ein Dressing herstellen. Das Gemüse in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen, durchziehen lassen.
4. Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne oder im Backofen/Kombidämpfer bei 180°C anrösten, abkühlen lassen und in den Salat geben.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
378 kcal	17,3 g	40,3g	17,1 g	5,4 mg	0,4 mg	91 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
28,6 mg	56 mg	63 mg	2,7 mg	5,1 g

[5] Durch den Garprozess verliert Fisch ca. 20% an Gewicht.

Blumenkohlcurry mit gelben Linsen und Kartoffeln; Weintrauben

(Woche 4; Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Blumenkohlcurry

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

Kartoffeln

1 kg	Kartoffeln
30 g	Petersilie (frisch oder TK)

Weintrauben

0,63 kg	Weintrauben

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

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

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

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

Chinapfanne vegetarisch (Paprika, Champignons, grüne Bohnen), gebratene Vollkornnudeln; Pflaumen

(Woche 4; Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Chinapfanne vegetarisch

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

Gebratene Nudeln

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

Pflaumen

0,7 kg	Pflaumen geputzt

1. Für die Chinapfanne Paprika in Streifen und Champignons in Scheiben schneiden und zusammen mit den grünen Bohnen in etwas Öl andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und etwa 3 Minuten dünsten. Zuckerschoten dazugeben und weitere 5 Minuten garen lassen. Anschließend würzen und mit Sojasoße abschmecken. Bei Bedarf und je nach Alter der Kinder, können die Bohnen und Zuckerschoten auch vorab etwas zerkleinert werden.
2. Die Nudeln bissfest dämpfen und in etwas Öl braten. Mit Sojasoße würzen.
3. Pflaumen als Stückobst verteilen.

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

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

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

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

(Woche 4; Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Kartoffelgratin

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

Gemüse

0,75 kg	Erbsen TK
0,75 kg	Möhren TK

Pute

0,5 kg	Pute, gewaschen
10 ml	Rapsöl

Fenchel-Orangen- Rohkost

0,5 kg	Orangen geschält
0,25 kg	Fenchel geputzt
20 ml	Zitronensaft
	Jodsalz, Pfeffer
10 g	Honig*
20 ml	Rapsöl

* Wenn Kinder unter 1 Jahr verpflegt 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 Kartoffelgratin die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine mit Öl gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech geben.
   Milch mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und über die Kartoffeln gießen. Ca. 30 Minuten bei 180°C im Backofen oder 30 Minuten bei 150°C im Kombidämpfer garen. Den Käse reiben und das Gratin weitere 10 Minuten damit überbacken.
2. Für das Gemüse Erbsen und Möhren in etwas Wasser garen.
3. Das Putenfleisch in etwas Öl anbraten.
4. Für die Rohkost die Orangen filetieren und den Fenchel in Scheiben schneiden. Aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Honig und Öl ein Dressing herstellen, über die Rohkost träufeln und mit Fenchelgrün garnieren.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
350 kcal	10,7 g	50,3 g	16,6 g	1,8 mg	0,5 mg	138 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
61,6 mg	265 mg	84 mg	2,7 mg	10,1 g

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

Plan für eine Person

Bezeichnung	Menge	Energie	Fett	KH	Prot.	Vit E	Vit B1	Fol.	Vit C	Ca	Mg	Fe	Ballast
	[g]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[µg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
Gesamt	**7564**	**6742**	**224,9**	**939,5**	**299,1**	**66,8**	**6,6**	**1952**	**1155,5**	**3204**	**1611**	**65,3**	**155**
1. Woche	**1769**	**1800**	**55,7**	**258,1**	**83,6**	**21,6**	**1,7**	**582**	**331,8**	**814**	**473**	**18,4**	**45,7**
Kürbis-Kartoffel-Gulasch mit grünen Erbsen (vegetarisch) ; Brombeer-Bananen-Milchshake	449	311	8,0	51,0	11,7	4,5	0,3	110	51,0	161	71	2,8	8,6
Vollkornnudeln mit Bolognese (Rind), Kopfsalat mit Zitronendressing	316	368	13,1	46,4	20,1	6,0	0,5	81	38,5	144	100	3,9	8,9
Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne, Vollkornbrötchen	353	416	10,1	68,2	18,9	4,5	0,3	68	100,4	165	118	4,9	12,5
Gebackenes Seelachsfilet, Kartoffeln, Paprika-Mais-Feta-Salat; Birnenkompott	334	358	13,6	42,3	18,0	3,7	0,2	63	72,2	78	53	1,7	4,5
Spinat-Champignon-Pizza; Kiwi	317	347	10,9	50,2	14,9	2,9	0,4	260	69,7	266	131	5,1	11,2
2. Woche	**2000**	**1739**	**67,1**	**214,4**	**81,3**	**16**	**1,5**	**470**	**254,2**	**1005**	**399**	**16**	**32,4**
Überbackenes Fischfilet mit Tomaten-Zucchini-Füllung, Kartoffelpüree	371	330	16,3	24,5	21,7	3,0	0,3	51	40,2	342	71	2,1	3,0
Rotes Linsengemüse auf Spätzle, Mandarinen-Eisbergsalat	377	348	10	53,9	14,6	3,3	0,2	80	17,7	81	72	3,7	7,6
Kartoffel-Gemüse-Hackauflauf (Rind,Schwein), Gurkensalat	333	377	20,6	28,1	22,0	2,3	0,4	100	50,2	266	96	2,9	5,6
Vollkornnudeleintopf mit Paprika, Möhren, Mais; Rote Grütze	550	352	10,3	58,3	11,3	4,5	0,4	131	108,4	93	88	3,0	12,1
Spinat-Reis-Auflauf (Feta, Milch und Ei); Apfel	369	332	9,9	49,6	11,7	2,9	0,2	108	37,7	223	72	4,3	4,1
3. Woche	**1878**	**1640**	**54,4**	**237,2**	**64,9**	**14,1**	**1,6**	**382**	**282,7**	**707**	**362**	**14,8**	**37,9**
Gemüseeintopf auf mexikanische Art mit Kartoffeln	395	257	6,4	44,3	10,2	3,7	0,3	83	96,2	95	88	3,4	9,6
Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan und Vollkornnudeln	342	344	9,1	55,6	15,4	2,4	0,5	83	21,8	170	88	3,2	11,8
Fruchtiges Fischcurry (Lachs), Reis, Radieschensalat	375	358	14,7	42,9	15,1	3,1	0,2	51	27,7	102	44	2,0	4,4
Hirseauflauf mit Äpfeln; Orangen-Eisbergsalat	313	345	13,2	47,6	10,2	2,4	0,3	67	24,7	192	74	3,4	4,3
Blumenkohlbratling, Tomatensoße, Kartoffelpüree; Mandarine	453	336	11,0	46,8	14,0	2,5	0,3	98	112,3	148	68	2,8	7,8
4. Woche	**1917**	**1563**	**47,7**	**229,8**	**69,3**	**15,1**	**1,8**	**518**	**286,8**	**678**	**377**	**16,1**	**39**
Gnocchi, Spinat-Champignon-Frischkäse-Soße	289	232	5,4	35,8	11,2	2,2	0,2	130	49,3	163	78	4,1	4,9
Lachs auf Tomaten-Erbsen-Reis, Zucchinisalat mit Sonnenblumenkernen	418	378	17,3	40,3	17,1	5,4	0,4	91	28,6	56	63	2,7	5,1
Blumenkohlcurry mit gelben Linsen und Kartoffeln; Weintrauben	411	332	7,9	55,1	13,8	2,0	0,3	95	66,2	123	81	3,7	8,5
Chinapfanne vegetarisch, gebratene Vollkornnudeln; Pflaumen	358	271	6,4	48,3	10,6	3,7	0,4	64	81,1	71	71	2,9	10,4
Kartoffelgratin, Erbsen-Möhren, Pute, Fenchel-Orangen-Rohkost	441	350	10,7	50,3	16,6	1,8	0,5	138	61,6	265	84	2,7	10,1
Gesamt	**7564**	**6742**	**224,9**	**939,5**	**299,1**	**66,8**	**6,6**	**1952**	**1155,5**	**3204**	**1611**	**65,3**	**155**