IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

DGE

# Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan

## Nr.2

## für 4- bis 6-Jährige

FIT KID
Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas

www.fitkid-aktion.de

Stand: Mai 2022

**„Über IN FORM:** IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten des Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter www.in-form.de

# Inhalt

FIT KID: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan ..... 2
Polentascheiben (Maisgrieß) mit grüne Bohnen-Tomatensoße; Bananenquark (Woche 1, Tag 1) ..... 3
Bunter Bohnensalat (weiße Bohnen, Kidneybohnen, Paprika, Gurke, Tomaten, Eisbergsalat) mit Schafskäse und Weizenvollkornbrötchen mit Frischkäse (Woche 1, Tag 2) ..... 4
Borschtsch (Eintopf mit Rindfleisch, Kartoffeln, Weißkohl, Karotten, Rote Beete) (Woche 1, Tag 3) ..... 5
Zucchini-Tomaten-Erbsen-Reis-Auflauf; Mandarine (Woche 1, Tag 4) ..... 6
Gedünstetes Seelachsfilet auf Paprikagemüse mit Vollkornnudeln, Gurkensalat (Woche 1, Tag 5) ..... 7
Mangold-Nudelauflauf mit Karotten und Erbsen, Karotten-Apfel-Rohkost (Woche 2, Tag 1).. 8
Lachsragout mit Risi Bisi (Reis mit grünen Erbsen) und Brokkoli; Kiwi (Woche 2, Tag 2) ..... 9
Paprika-Fenchel-Curry (Kichererbsen, Paprika, Fenchel) mit Bulgur; Heidelbeerjoghurt (Woche 2, Tag 3)..... 10
Champignon-Putengeschnetzeltes auf Vollkornnudeln; Aprikosencouscous (Weizengrieß) (Woche 2, Tag 4)..... 11
Linsenbratlinge (Linsen, Porree, Karotten, Ei) mit gebackenen Kartoffelspalten, Grüner Salat mit Gurke mit Essig-Öl-Dressing (Woche 2, Tag 5)..... 12
Djuveç-Reis (kroatisches Reisgericht mit Tomaten, Erbsen, Paprika) mit gebratener Hähnchenbrust, Tomatensalat (Woche 3, Tag 1)..... 13
Feldsalat mit Cocktailtomaten, Feta und Himbeerdressing; Milchreis mit Apfelkompott (Woche 3, Tag 2)..... 14
Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan und Vollkornnudeln (Woche 3, Tag 3) . 15
Gebratenes Kabeljaufilet mit gerösteten Haselnüssen, Bandnudeln und Karottensoße (Woche 3, Tag 4)..... 16
Kartoffel-Weißkohl-Rösti mit Sonnenblumenkernen und Sesam-Gurken-Dip; Banane (Woche 3, Tag 5)..... 17
Gemüsepizza (Tomaten, Paprika, Champignons, Zucchini), Nektarine (Woche 4, Tag 1) ... 18
Überbackenes Schweine- oder Kalbsschnitzel mit Paprika-Zucchinigemüse und Kartoffeln (Woche 4, Tag 2)..... 19
Gekochte Eier in Béchamelsoße mit Brokkoli und Kartoffeln, Radieschen-Eisberg-Salat mit Croutons (Woche 4, Tag 3)..... 20
Chinapfanne vegetarisch (Paprika, Champignons, Kichererbsen), gebratener Reis, Gurken-Mais-Salat (Woche 4, Tag 4)..... 21
Kartoffelpüree-Spinat-Bett mit Lachs; Bananen-Beeren-Smoothie (Woche 4, Tag 5)..... 22
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeiseplan für 4- bis 6-Jährige..... 23

# FIT KID: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan

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

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|---|---|---|---|
| **Woche 1** | Polentascheiben (Maisgrieß), grüne Bohnen-Tomatensoße<br>-<br>Bananenquark | Bunter Bohnensalat (weiße Bohnen, Kidneybohnen, Paprika, Gurke, Tomaten, Eisbergsalat) mit Schafskäse, Weizenvollkornbrötchen mit Frischkäse | Borschtsch (russischer Eintopf mit Rindfleisch, Kartoffeln, Weißkohl, Karotten, Rote Beete) | Zucchini-Tomaten- Erbsen-Reis-Auflauf<br>-<br>Mandarine | Gedünstetes Seelachsfilet, Paprikagemüse, Vollkornnudeln Gurkensalat |
| **Woche 2** | Mangold-Nudelauflauf (Mangold, Karotte, Erbsen), Karotten-Apfel-Rohkost | Lachsragout, Risi Bisi (Reis mit grünen Erbsen), Brokkoli<br>-<br>Kiwi | Paprika-Fenchel-Curry (Kichererbsen, Paprika, Fenchel) mit Bulgur,<br>-<br>Heidelbeerjoghurt | Champignon-Putengeschnetzeltes, Vollkornnudeln<br>-<br>Aprikosencouscous (Weizengrieß) | Linsenbratlinge (Linsen, Porree, Karotten, Ei), gebackene Kartoffelspalten, Grüner Salat mit Gurke und Essig-Öl-Dressing |
| **Woche 3** | Djuveç-Reis (kroatisches Reisgericht mit Tomaten, Erbsen, Paprika), gebratene Hähnchenbrust, Tomatensalat | Feldsalat mit Cocktailtomaten, Feta und Himbeerdressing<br>-<br>Milchreis mit Apfelkompott | Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan und Vollkornnudeln | Gebratenes Kabeljaufilet, geröstete Haselnüsse, Bandnudeln mit Karottensoße | Kartoffel-Weißkohl-Rösti, Sonnenblumenkerne, Sesam-Gurken-Dip<br>-<br>Banane |
| **Woche 4** | Gemüsepizza (Tomaten, Paprika, Champignons, Zucchini)<br>-<br>Nektarine | Überbackenes Schweine- oder Kalbsschnitzel, Paprika-Zucchinigemüse, Kartoffeln | Gekochte Eier in Béchamelsoße mit Brokkoli und Kartoffeln, Radieschen-Eisberg-Salat mit Croutons | Chinapfanne vegetarisch (Paprika, Champignons, Kichererbsen), gebratener Reis, Gurken-Mais-Salat | Kartoffelpüree-Spinat-Bett mit gebackenem Lachs<br>-<br>Bananen-Beeren-Smoothie |

# Polentascheiben (Maisgrieß) mit grüne Bohnen-Tomatensoße; Bananenquark

(Woche 1, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

**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.

**Polentascheiben**

| | |
|---|---|
| 80 g | Zwiebeln geschält |
| 1 Zehe | Knoblauch geschält |
| 35 ml | Rapsöl |
| 1,1 l | Gemüsebrühe |
| 0,28 kg | Maisgrieß |
| 75 g | Gouda 45 % Fett i. Tr. |
| | Jodsalz, Pfeffer |
| | Rosmarin (frisch oder TK) |

**Bohnen-Tomatensoße**

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

**Bananenquark**

| | |
|---|---|
| 0,4 kg | Bananen |
| 0,6 kg | Quark 20 % Fett i.Tr. |
| 0,1 l | Mineralwasser |
| 20 g | Vanillezucker |

1. Für die Polenta Zwiebel würfeln und Knoblauch klein hacken. Zwiebeln und Knoblauch in der Hälfte des Öls andünsten. Gemüsebrühe angießen, Rosmarinnadeln klein hacken, 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 ein gefettetes GN-Blech füllen und glattstreichen. Käse reiben und Polenta damit bestreuen und bei 130°C etwa 10 Minuten im Kombidämpfer überbacken. Alternativ bei 160°C im Backofen. Zum Servieren in Scheiben schneiden.
2. Für die Soße Zwiebeln würfeln und in Öl andünsten, Bohnen und Gemüsebrühe zufügen und etwa 5 Minuten dünsten. Tomaten würfeln und Kräuter hacken. Beides zufügen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Polentascheiben servieren.
3. Für den Quark die Banane mit dem Mineralwasser pürieren und den Vanillezucker unterheben.

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

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 355 kcal | 13,6 g | 45,9 g | 15,0 g | 3,0 mg | 0,2 mg | 71 µg |

| Vitamin C (Ascorbinsäure) | Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---|---|---|---|---|
| 30,5 mg | 203 mg | 54 mg | 1,7 mg | 5,2 g |

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

(Woche 1, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

**Bohnensalat**

| | |
|---|---|
| 0,25 kg | weiße Bohnen getrocknet |
| 0,25 kg | Kidneybohnen getrocknet |
| 60 g | Zwiebeln geschält |
| 0,4 kg | Paprikaschoten geputzt |
| 0,4 kg | Gurken geschält |
| 0,4 kg | Tomaten geputzt |
| 0,4 kg | Eisbergsalat geputzt |
| 0,25 kg | Schafskäse |
| 20 ml | Olivenöl |
| 40 ml | Rapsöl |
| 50 ml | Kräuteressig |
| | Jodsalz, Pfeffer |

Obwohl dieses Gericht fleisch- und fischlos ist, liefert es durch die Kombination von Hülsenfrüchten (Bohnen) mit Getreide (Vollkornbrötchen) wertvolles und gut verwertbares Eiweiß.

**Brötchen mit Frischkäse**

| | |
|---|---|
| 0,6 kg | Weizenvollkornbrötchen |
| 0,2 kg | Frischkäse natur 20 % Fett |

1. Für den Bohnensalat die Bohnen mind. 8 Stunden in Wasser einweichen und anschließend weich garen. Abtropfen lassen.
2. Das Gemüse waschen, bzw. Schälen und Gurke, Käse und Tomate in Würfel und den Rest in Streifen schneiden.
3. Die Bohnen mit den Zwiebelringen, Paprikastreifen, Gurkenwürfeln, Tomaten, Salatstreifen und Schafskäsewürfeln vermengen. Aus Olivenöl, Rapsöl, Kräuteressig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und über den Bohnensalat gießen.
4. Die Vollkornbrötchen halbieren, mit Frischkäse bestreichen und zu dem Salat reichen.

Alternativ können auch Bohnen aus der Dose verwendet werden.

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

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

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

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

**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.

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

**Borschtsch**

| | |
|---|---|
| 40 ml | Rapsöl |
| 1 Zehe | Knoblauch geschält |
| 80 g | Zwiebeln geschält |
| 0,5 kg | Rindergulasch, mager |
| 1 l | Wasser |
| 5 g | Fleischbrühe |
| 0,8 kg | Kartoffeln festkochend geschält |
| 0,3 kg | Weißkohl geputzt |
| 0,3 kg | Karotten geschält |
| 0,3 kg | Rote Beete geputzt |
| 15 g | Maisstärke |
| 0,15 kg | Saure Sahne 10 % Fett |
| | Jodsalz, Pfeffer |

1. Für den Borschtsch Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Rindfleisch (5 cm Kantenlänge), Karotten und Kartoffeln würfeln und Weißkohl und Rote Beete raspeln.
2. In einer Pfanne das Öl erhitzen und zerkleinerten Knoblauch und Zwiebelwürfel andünsten. Rindfleischwürfel hinzufügen, mit der Fleischbrühe ablöschen und ca. 25 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffelwürfel hinzufügen und weitere 10 Minuten kochen lassen. Geraspelten Weißkohl und Karottenwürfel dazugeben und nochmals 10 Minuten garen. Zum Schluss geraspelte Rote Beete hinzufügen, 2 Minuten kochen lassen, mit Stärke abbinden und mit saurer Sahne verfeinert servieren.

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

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

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

# Zucchini-Tomaten-Erbsen-Reis-Auflauf; Mandarine

(Woche 1, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

**Zucchini-Tomaten-Erbsen-Reis-Auflauf**

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

**Mandarine**

| | |
|---|---|
| 1 kg | Mandarinen |

1. Reis in Salzwasser garen.
2. Zwiebeln und Tomaten würfeln und Zucchini Raspeln. Petersilie hacken und Käse reiben.
   Die Hälfte des Öls erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten, geraspelte Zucchini, Erbsen und Tomatenwürfel zufügen und ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
   In einem mit dem restlichen Öl eingefetteten GN-Behälter abwechselnd Reis und Gemüse einschichten. Für die Soße die Eier mit Milch, gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer würzen und über den Auflauf gießen. Mit geriebenem Käse bestreuen und bei 180°C ca. 30 Minuten im Kombidämpfer garen.
   Mit frischer Petersilie dekoriert servieren.
3. Mandarine als Stückobst servieren.

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

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 351 kcal | 12,5 g | 46,2 g | 14,5 g | 2,2 mg | 0,4 mg | 102 µg |

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

# Gedünstetes Seelachsfilet auf Paprikagemüse mit Vollkornnudeln, Gurkensalat

(Woche 1, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

**Seelachsfilet**

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

**Paprikagemüse**

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

**Vollkornnudeln**

| | |
|---|---|
| 0,5 kg | Vollkornnudeln |

**Gurkensalat**

| | |
|---|---|
| 0,6 kg | Gurke |
| 20 ml | Kräuteressig |
| 20 ml | Rapsöl |
| 5 g | Zucker |
| | Jodsalz, Pfeffer, |
| | Dill (frisch oder TK) |

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

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

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

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

# Mangold-Nudelauflauf mit Karotten und Erbsen, Karotten-Apfel-Rohkost

(Woche 2, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

**Mangold-Nudelauflauf**

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

**Karotten-Apfel-Rohkost**

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

1. Für den Mangold-Nudelauflauf die Nudeln nach Packungsangabe bissfest kochen.
2. Das Gemüse klein schneiden. Beim Mangold können die Stiele und die Blätter verwendet werden. Das Öl in der Pfanne erhitzen, die Zwiebeln mit den Möhren darin einige Minuten andünsten und anschließend die Mangoldstiele und -blätter hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und noch ca. 3 Minuten garen. Milch mit Eiern verrühren.
3. Die Nudeln und das Gemüse vermengen, in die Auflaufform geben und mit der Milch-Ei-Mischung übergießen. Mozzarella reiben und Auflauf damit bestreuen. Im Konvektomat bei 180°C oder im Backofen bei 200°C etwa 30 Minuten backen.
4. Für die Rohkost Karotten in dünne Scheiben raspeln und Apfel in Stücke schneiden. Karrottenraspel mit Apfelstücken vermengen und mit einem Dressing aus Apfelessig, Öl, Salz und Pfeffer vermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (362 g):

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

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

# Lachsragout mit Risi Bisi (Reis mit grünen Erbsen) und Brokkoli; Kiwi

(Woche 2, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

**Lachsragout**

| | |
|---|---|
| 0,56 kg | Lachs frisch oder TK |
| 30 ml | Zitronensaft |
| 0,12 kg | Zwiebeln geschält |
| 20 ml | Rapsöl |
| 15 g | Maisstärke |
| 0,1 l | Gemüsebrühe |
| 0,2 l | Milch 1,5 % Fett |
| 5 g | Zucker |
| 5 g | Senf |
| 0,1 l | Sahne 30 % Fett |
| | Jodsalz, Pfeffer |
| | Dill (frisch oder TK) |

**Risi Bisi**

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

**Brokkoli**

| | |
|---|---|
| 0,6 kg | Brokkoli geputzt |
| | Jodsalz |

**Kiwi**

| | |
|---|---|
| 1 kg | Kiwi |

Ein **Ragout** ist ein Gericht aus geschmorten oder gedünsteten, meist kleinen Fleisch-, Geflügel-, oder Fischstücken und weiteren Zutaten in einer pikanten, oft sämigen Sauce.

1. Für das Ragout den Lachs in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und leicht salzen. Zwiebel würfeln und 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. Dill hacken und damit 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. Für das Gemüse den Brokkoli in Röschen zerteilen. Die Brokkoliröschen dämpfen und zu dem Gericht servieren.
4. Kiwi als Stückobst servieren.

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

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

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

# Paprika-Fenchel-Curry (Kichererbsen, Paprika, Fenchel) mit Bulgur; Heidelbeerjoghurt

(Woche 2, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

**Paprika-Fenchel-Curry**

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

**Bulgur**

| | |
|---|---|
| 0,3 kg | Bulgur |
| 0,9 l | Gemüsebrühe |

**Heidelbeerjoghurt**

| | |
|---|---|
| 0,6 kg | Joghurt 1,5 % Fett |
| 20 g | Honig* |
| 0,4 kg | Heidelbeeren frisch oder TK |

*Wenn Kinder unter 1 Jahr 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 Curry das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl erhitzen, Gemüse darin anbraten und mit Curry bestäuben, kurz weiterbraten. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen und köcheln bis das Gemüse bissfest ist. Die Kichererbsen zugeben und unterrühren. Abschmecken mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Koriander.
2. Für die Beilage die Gemüsebrühe aufkochen. Bulgur zugeben und bissfest garen.
3. Für den Nachtisch Joghurt mit Honig verrühren und die Heidelbeeren untermischen. Tiefgefrorene Heidelbeeren vorher aufkochen und abkühlen lassen (aus hygienischen Gründen- siehe BfR-Info zur Verpflegung besonders empfindlicher Personengruppen).

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

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

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

# Champignon-Putengeschnetzeltes auf Vollkornnudeln; Aprikosencouscous (Weizengrieß)

(Woche 2, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

**Champignon-Putengeschnetzeltes**

| | |
|---|---|
| 0,5 kg | Putenbrustfilets |
| 20 ml | Rapsöl |
| 0,6 kg | Champignons geputzt |
| 15 g | Weizenmehl |
| 0,3 l | Milch 1,5 % Fett |
| 0,15 kg | Zwiebeln geschält |
| | Estragon (frisch oder TK) |
| | Jodsalz, Pfeffer |

**Vollkornnudeln**

| | |
|---|---|
| 0,45 kg | Vollkornnudeln |

**Aprikosencouscous**

| | |
|---|---|
| 0,3 l | Orangensaft |
| 0,14 kg | Couscous |
| 0,4 kg | Aprikosen geputzt |
| 50 ml | Schlagsahne 30 % Fett |
| | Zimt |

**Couscous** ist ein Grundnahrungsmittel der nordafrikanischen Küche. Er wird aus 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 Putenbrustfilets waschen, in Streifen schneiden und in Öl braten. Champignons in Scheiben schneiden und Zwiebeln fein würfeln. Champignons zu Geschnetzeltem geben mit Mehl bestäuben, Milch und Gewürze unter Rühren zufügen und 5 Minuten garen. Am Ende die feinen Zwiebelwürfel zufügen.
2. Die Vollkornnudeln in Salzwasser garen.
3. Für den Couscous den Orangensaft aufkochen lassen, Couscous einrühren und ausquellen lassen. Aprikosen in Stücke schneiden und unterheben. Sahne steif schlagen und ebenfalls unterheben. Mit Zimt bestäuben.

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

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

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

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

(Woche 2, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

**Linsenbratlinge**

| | |
|---|---|
| 0,2 kg | gelbe oder grüne Linsen getrocknet |
| 40 ml | Rapsöl |
| 0,12 kg | Zwiebeln geputzt |
| 0,125 kg | Porree geputzt |
| 0,2 kg | Karotten geschält |
| 3 | Eier |
| 30 g | Haferflocken |
| 5 g | Senf |
| | Petersilie (frisch oder TK) |
| | Jodsalz, Pfeffer, Currypulver, |
| 40 g | Paniermehl |

**Kartoffelspalten**

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

**Grüner Salat mit Gurke**

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

1. Für die Linsenbratlinge die Linsen weich garen. Zwiebeln würfeln, Poree in Ringe schneiden, Karotten raspeln und Petersilie klein hacken. 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 im Ofen oder bei 180°C im Kombidämpfer backen.
3. Für den Schnittlauchdip den Quark mit Joghurt glatt bzw. leicht flüssig rühren. Den Schnittlauch zerkleinern und zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Salat waschen, trockenschleudern und in kleinere Blätter rupfen. Die Gurke waschen, ggfs. schälen und in Würfel schneiden. Balsamicoessig mit Rapsöl, Salz und Pfeffer vermengen und über das Gemüse geben.

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

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 311 kcal | 10,2 g | 42,9 g | 14,4 g | 4,0 mg | 0,3 mg | 103 µg |

| Vitamin C (Ascorbinsäure) | Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---|---|---|---|---|
| 103,4 mg | 106 mg | 70 mg | 3,3 mg | 5,9 g |

# Djuveç-Reis (kroatisches Reisgericht mit Tomaten, Erbsen, Paprika) mit gebratener Hähnchenbrust, Tomatensalat

(Woche 3, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

**Djuveç-Reis**

| | |
|---|---|
| 0,3 kg | Reis parboiled |
| 0,96 l | Gemüsebrühe |
| 0,25 kg | Tomaten geputzt |
| 0,35 kg | Paprikaschoten geputzt |
| 60 g | Zwiebeln geschält |
| 0,3 kg | grüne Erbsen TK |
| 30 ml | Rapsöl |
| | Jodsalz, Pfeffer |

**Hähnchenbrust**

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

**Tomatensalat**

| | |
|---|---|
| 0,6 kg | Tomaten |
| 20 g | Essig |
| 20 g | Rapsöl |
| 5 g | Senf |
| | Schnittlauch (frisch oder TK) |
| | Petersilie (frisch oder TK) |
| | Jodsalz, Pfeffer |

1. Für den Djuveç-Reis den Reis in der Gemüsebrühe ca. 15 Minuten garen, sodass er noch körnig ist. Tomaten, Paprika und Zwiebeln würfeln. Gewürfeltes Gemüse mit den Erbsen und dem Öl vermischen, würzen und in eine Auflaufform oder ein GN-Blech füllen. Mit Folie abdecken und bei 200°C ca. 35 Minuten im Ofen oder bei 180°C im Kombidämpfer garen.
2. Die Hähnchenbrustfilets waschen, in Öl braten, salzen und pfeffern.
3. Für den Tomatensalat die Tomaten waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Kräuter fein hacken und zu einem Dressing aus Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer geben. Anschließend die Tomaten und das Dressing vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (388g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 289 kcal | 9,6 g | 37,1 g | 15,1 g | 4,1 mg | 0,2 mg | 76 µg |

| Vitamin C (Ascorbinsäure) | Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---|---|---|---|---|
| 56,3 mg | 46 mg | 45 mg | 2,4 mg | 4,5 g |

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

(Woche 3, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

**Feldsalat mit Himbeerdressing**

| | |
|---|---|
| 0,35 kg | Feldsalat |
| 0,25 kg | Tomaten |
| 20 ml | Rapsöl |
| 0,13 kg | Himbeeren frisch oder TK |
| 0,1 kg | Fetakäse |
| 20 ml | Balsamicoessig |
| | Jodsalz, Pfeffer |

**Milchreis**

| | |
|---|---|
| 0,25 kg | Milchreis |
| 1 l | Milch 1,5 % Fett |
| 50 g | Zucker |
| 30 g | Butter |
| | Vanilleschote |

**Kompott**

| | |
|---|---|
| 0,9 kg | Äpfel geputzt |
| | Zimt |

1. Den Feldsalat waschen und verlesen. Den Fetakäse in kleine Würfel schneiden.
   Für das Dressing die Himbeeren pürieren und durch ein Sieb streichen (tiefgekühlte Beeren vorher aufkochen -aus hygienischen Gründen, siehe BfR-Info zur Verpflegung besonders empfindlicher Personengruppen). Die Himbeersoße mit Rapsöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Für den Milchreis Milch zum Kochen bringen. Milchreis einrieseln lassen, Butter, Zucker und Vanilleschote hinzufügen und unter Rühren 45 Minuten köcheln lassen.
3. Äpfel in Stücke schneiden und mit etwas Wasser und Zimt weich dünsten. Nach Belieben pürieren.

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

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

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

# Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan und Vollkornnudeln

(Woche 3, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

**Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese**

| | |
|---|---|
| 0,15 kg | Zwiebeln geschält |
| 50 ml | Rapsöl |
| 0,7 kg | Tomaten |
| 0,9 kg | Möhren geschält |
| 0,31 kg | Erbsen geputzt |
| 0,124 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. Parmesan reiben.
3. Mit Soße und geriebenem Parmesan servieren.

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

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |

# Gebratenes Kabeljaufilet mit gerösteten Haselnüssen, Bandnudeln und Karottensoße

(Woche 3, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

**Kabeljaufilet**[1]

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

**Bandnudeln**

| | |
|---|---|
| 0,5 kg | Bandnudeln |

**Karottensoße**

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

1. Für den Fisch die Kabeljaufilets mit Zitronensaft beträufeln und in Öl braten und danach salzen. Die gehobelten Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und über die Fischfilets geben.
2. Die Bandnudeln in Salzwasser bissfest garen.
3. Für die Karottensoße die Karotten raspeln und in Öl andünsten, Milch und Gemüsebrühe angießen und ca. 10 Minuten garen. Soße pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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

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

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

[1] Durch das Garen verringert sich das Gewicht des Fisches um 20%

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

(Woche 3, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

**Kartoffel-Weißkohl-Rösti**

| | |
|---|---|
| 0,8 kg | Kartoffeln festkochend geschält |
| 0,5 kg | Weißkohl geputzt |
| 4 | Eier |
| 0,1 kg | Saure Sahne 10 % Fett |
| 40 ml | Rapsöl |
| 40 g | Sonnenblumenkerne |
| | Jodsalz, Pfeffer |

**Sesamdip**

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

**Banane**

| | |
|---|---|
| 1,25 kg | Bananen |

1. Für die Rösti die Kartoffeln ca. 10 Minuten halb garkochen und grob raspeln. Weißkohl fein hobeln. Eier, saure Sahne und 50 ml Öl verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Kartoffeln und dem Weißkohl in einer Schüssel vermengen. Ein GN-Blech mit 20 ml Öl einfetten und die Röstimischung gleichmäßig darauf verteilen. Bei 180°C etwa 20-25 Minuten im Kombidämpfer backen.
   Sonnenblumenkerne trocken in der Pfanne rösten und über die Rösti streuen.
2. Die Gurke waschen, ggfs. schälen und in kleine Würfel schneiden. Die restlichen Zutaten gut vermengen und die Gurkenwürfel unterrühren. Mit Gewürzen abschmecken.
3. Banane als Stückobst servieren.

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

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

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

# Gemüsepizza (Tomaten, Paprika, Champignons, Zucchini), Nektarine

(Woche 4, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

**Pizzateig**

| | |
|---|---|
| 0,42 kg | Weizenvollkornmehl |
| | Jodsalz |
| 36 g | Hefe |
| 0,28 l | Wasser |

**Pizzabelag**

| | |
|---|---|
| 0,11 kg | Zwiebeln geschält |
| 18 ml | Rapsöl |
| 0,6 kg | Tomaten geputzt |
| | Oregano, Basilikum frisch oder TK |
| 0,21 kg | Paprikaschoten geputzt |
| 0,17 kg | Zucchini geputzt |
| 0,17 kg | Champignons geputzt |
| 0,17 kg | Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett i.Tr. |

**Stückobst**

| | |
|---|---|
| 1,3 kg | Nektarinen gewaschen |

1. Für die Pizza das Vollkornmehl in eine Schüssel sieben, mit Salz vermischen. Die Hefe in lauwarmem Wasser auflösen, zu dem Mehl geben und alles zu einem Hefeteig verarbeiten. Gehen lassen. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech ausrollen.
2. Die Zwiebel und Tomaten würfeln und Kräuter hacken. Zwiebeln in Öl andünsten, Tomatenwürfel zufügen, mit gehackten Kräutern würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Tomatensoße auf dem Pizzateig verteilen.
   Paprika würfeln, Zucchini und Champignons in Scheiben schneiden und Käse reiben. Das Gemüse auf dem Pizzaboden verteilen, mit geriebenem Käse bestreuen und die Pizza bei 200°C etwa 20 Minuten im Ofen oder bei 180°C im Kombidämpfer backen.
3. Pro Person eine gewaschene Nektarine bereitstellen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (349 g):

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

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

# Überbackenes Schweine- oder Kalbsschnitzel mit Paprika-Zucchinigemüse und Kartoffeln

(Woche 4, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

**Überbackenes Schnitzel**

| | |
|---|---|
| 0,5 kg | Schweineschnitzel mager* |
| 10 ml | Rapsöl |
| 0,15 kg | Feta |
| | Jodsalz, Pfeffer |

**Paprika-Zucchinigemüse**

| | |
|---|---|
| 0,1 kg | Zwiebeln geschält |
| 1 Zehe | Knoblauch geschält |
| 20 ml | Rapsöl |
| 0,5 kg | Paprikaschoten geputzt |
| 0,6 kg | Zucchini geputzt |
| 0,25 l | Gemüsebrühe |
| 0,1 kg | Kräuterfrischkäse 30% Fett i.Tr. |
| | Jodsalz, Pfeffer, |
| | Thymian, Rosmarin (frisch oder TK) |

**Kartoffeln**

| | |
|---|---|
| 0,9 kg | Kartoffeln festkochend geschält |

1. Die Schnitzel in Öl braten, salzen und pfeffern. Mit zerkrümeltem Feta bestreuen und bei 200°C ca. 10 Minuten im Ofen oder bei 180°C im Kombidämpfer überbacken.
2. Für das Gemüse die Zwiebel und Paprika würfeln, Knoblauch zerkleinern und Zucchini in Scheiben schneiden. Zwiebeln und den 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.

*Als schweinefleischfreie Alternative eignet sich der Einsatz der gleichen Menge Kalbsschnitzel. Durch das Garen verliert Fleisch etwa 30% an Gewicht.

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

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 235 kcal | 9,2 g | 20,5 g | 17,9 g | 2,7 mg | 0,4 mg | 53 µg |

| Vitamin C (Ascorbinsäure) | Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---|---|---|---|---|
| 83,5 mg | 86 mg | 48 mg | 2,6 mg | 3 g |

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

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 231 kcal | 9 g | 20,5 g | 17,3 g | 2,7 mg | 0,2 mg | 54 µg |

| Vitamin C (Ascorbinsäure) | Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---|---|---|---|---|
| 83,5 mg | 84 mg | 50 mg | 2,9 mg | 3 g |

# Gekochte Eier in Béchamelsoße mit Brokkoli und Kartoffeln, Radieschen-Eisberg-Salat mit Croutons

(Woche 4, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

**Gekochte Eier**

| | |
|---|---|
| 10 | Eier |

**Béchamelsoße**

| | |
|---|---|
| 30 g | Rapsöl |
| 20 g | Weizenmehl Type 405 |
| 0,5 l | Gemüsebrühe |
| 0,3 l | Milch 1,5 % Fett |
| | Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss |

**Kartoffeln**

| | |
|---|---|
| 1 kg | Kartoffeln festkochend geschält |

**Brokkoli**

| | |
|---|---|
| 0,9 kg | Brokkoli |

**Eisbergsalat**

| | |
|---|---|
| 30 ml | Kräuteressig |
| 25 ml | Rapsöl |
| 0,45 kg | Eisbergsalat geputzt |
| 0,15 kg | Radieschen geputzt |
| 15 g | Senf |
| | Jodsalz, Pfeffer, |
| | Schnittlauch (frisch oder TK) |
| 50 g | Weizenbrot |

1. Die Eier hart kochen, pellen, vierteln und später in die Soße geben.
2. Für die Soße aus Öl und Mehl eine Mehlschwitze herstellen und mit Milch und Gemüsebrühe ablöschen. Mindestens 10 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
3. Die Kartoffeln und den Brokkoli zerkleinern und dämpfen und zu den Eiern reichen.
4. Für den Salat aus Essig, Öl, Senf, Salz, Pfeffer eine Marinade herstellen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und untermsichen. Eisbergslat in Streifen und Radieschen in Scheiben schneiden. Marinade mit beidem vermengen. Brot in Würfel schneiden, trocken in einer Pfanne rösten und über dem Salat verteilen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (406 g):

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

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

# Chinapfanne vegetarisch (Paprika, Champignons, Kichererbsen), gebratener Reis, Gurken-Mais-Salat

(Woche 4, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

**Chinapfanne vegetarisch**

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

**Gebratener Reis**

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

**Gurken-Mais-Salat**

| | |
|---|---|
| 20 ml | Rapsöl |
| 20 ml | Kräuteressig |
| 0,5 kg | Gurke geschält |
| 0,25 kg | Zuckermais Konserve abgetropft |
| 0,1 kg | Schafskäse |
| | Jodsalz, Pfeffer, Dill (frisch oder TK) |

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

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

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

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

# Kartoffelpüree-Spinat-Bett mit Lachs; Bananen-Beeren-Smoothie

(Woche 4, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

**Kartoffelpüree-Spinat-Bett**

| | |
|---|---|
| 0,9 kg | Kartoffeln mehligkochend geschält |
| 0,3 l | Milch 1,5 % Fett |
| 1 Zehe | Knoblauch geschält |
| 20 ml | Rapsöl |
| 0,15 kg | Knollensellerie geputzt |
| 0,6 kg | Spinat frisch oder TK |
| | Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss |

**Lachs**

| | |
|---|---|
| 20 ml | Rapsöl |
| 0,56 kg | Lachs frisch oder TK |

**Bananen-Beeren-Smoothie**

| | |
|---|---|
| 0,25 kg | Bananen geschält |
| 0,45 kg | Beerenobst (frisch oder TK) |
| 35 g | Haferflocken |
| 0,55 l | Milch 1,5 % Fett |
| 20 g | Honig* |

* Wenn Kinder unter 1 Jahr 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 Kartoffelpüree-Spinat-Bett die Kartoffeln garen und noch warm stampfen oder durch die Kartoffelpresse pressen, Milch unterrühren und mit den Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
   Den Knoblauch zerkleinern und in Öl andünsten. Sellerie würfeln und hinzufügen, 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. Lachs in kleine Stücke schneiden. 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 im Kombidämpfer oder bei 180°C im Backofen garen.
2. Für den Smoothie die Bananen in Stücke schneiden und gemeinsam mit dem Beerenobst in ein hohes Gefäß geben. Beigefrorenen Beeren diese vorher einmal aufkochen und abkühlen lassen (aus hygienischen Gründen, siehe BfR-Info zur Verpflegung besonders empfindlicher Personengruppen). Milch zufügen und pürieren. Zum Schluss mit Honig süßen.

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

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

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

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

Plan für eine Person

| Bezeichnung | Menge | Energie | | Fett | KH | Prot. | Vit E | Vit B1 | Fol. | Vit C | Ca | Mg | Fe | Ballast |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | [g] | [kcal] | [KJ] | [g] | [g] | [g] | [mg] | [mg] | [µg] | [mg] | [mg] | [mg] | [mg] | [g] |
| **Gesamt** | **7348** | **6454** | **26982** | **222** | **897,9** | **304,1** | **64,7** | **5,7** | **1677** | **1046,7** | **2884** | **1446** | **57,1** | **136,4** |
| **1. Woche** | **1854** | **1603** | **6707** | **59,1** | **226,8** | **77,9** | **14,9** | **1,5** | **396** | **296,6** | **867** | **346** | **12,7** | **31,5** |
| Polentascheiben, grüne Bohnen-Tomatensoße; Bananenquark | 417 | 355 | 1484 | 13,6 | 45,9 | 15 | 3 | 0,2 | 71 | 30,5 | 203 | 54 | 1,7 | 5,2 |
| Bunter Bohnensalat mit Schafskäse, Vollkornbrötchen mit Frischkäse | 332 | 365 | 1529 | 14,6 | 45,9 | 16,6 | 3,4 | 0,3 | 98 | 60 | 139 | 100 | 3,5 | 8,4 |
| Borschtsch (Eintopf mit Rindfleisch) | 334 | 222 | 930 | 9 | 46,1 | 14,8 | 1,8 | 0,2 | 41 | 26 | 138 | 51 | 2,6 | 4,4 |
| Zucchini-Tomaten-Erbsen-Reis-Auflauf, Mandarine | 402 | 351 | 1467 | 12,5 | 46,2 | 14,5 | 2,2 | 0,4 | 102 | 55,8 | 307 | 61 | 2,7 | 5,6 |
| Gedünstetes Seelachsfilet, Paprikagemüse, Vollkornnudeln, Gurkensalat | 369 | 310 | 1297 | 9,4 | 42,7 | 17 | 4,5 | 0,4 | 84 | 124,3 | 80 | 80 | 2,2 | 7,9 |
| **2. Woche** | **1961** | **1761** | **7362** | **60** | **252,7** | **81,2** | **18,3** | **1,5** | **362** | **220,2** | **629** | **411** | **16,3** | **42,3** |
| Mangold-Nudelauflauf, Karotten-Apfel-Rohkost | 362 | 311 | 1303 | 14,5 | 47,4 | 14,5 | 2,7 | 0,3 | 89 | 27,5 | 179 | 96 | 3,4 | 8,1 |
| Lachsragout, Risi Bisi (Reis mit grünen Erbsen), Brokkoli; Kiwi | 498 | 468 | 1954 | 19,4 | 55,1 | 20,4 | 4,5 | 0,3 | 97 | 87,3 | 137 | 76 | 3,1 | 9,6 |
| Paprika-Fenchel-Curry mit Bulgur, Heidelbeerjoghurt | 425 | 333 | 1392 | 9,9 | 54,2 | 11,3 | 5,9 | 0,2 | 53 | 56,5 | 164 | 100 | 3,7 | 10,2 |
| Champignon-Putengeschnetzeltes, Vollkornnudeln; Aprikosencouscous | 333 | 338 | 1415 | 6 | 53,1 | 20,6 | 1,2 | 0,4 | 43 | 21 | 85 | 76 | 3 | 8 |
| Linsenbratlinge, gebackene Kartoffelspalten, Grüner Salat mit Gurke | 343 | 311 | 1298 | 10,2 | 42,9 | 14,4 | 4 | 0,3 | 80 | 27,9 | 64 | 63 | 3,1 | 6,4 |
| **3. Woche** | **1619** | **1525** | **6379** | **48,3** | **217,9** | **65,2** | **13,8** | **1,2** | **342** | **167,6** | **613** | **311** | **11** | **30,2** |
| Djuvec-Reis, gebratene Hähnchenbrust, Tomatensalat | 388 | 289 | 1211 | 9 | 37,1 | 15,1 | 4,1 | 0,2 | 76 | 56,3 | 46 | 45 | 2,4 | 4,5 |
| Feldsalat mit Feta und Himbeerdressing, Milchreis mit Apfelkompott | 314 | 308 | 1287 | 9 | 49,1 | 8,3 | 1,6 | 0,1 | 79 | 28,8 | 174 | 38 | 1,5 | 4 |
| Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan und Vollkornnudeln | 342 | 344 | 1438 | 9,1 | 55,6 | 15,4 | 2,4 | 0,5 | 83 | 21,8 | 170 | 88 | 3,2 | 11,8 |
| Gebratenes Kabeljaufilet, geröstete Haselnüsse, Bandnudeln und Karottensoße | 266 | 291 | 1218 | 10 | 36,2 | 15,7 | 3 | 0,2 | 27 | 3,9 | 55 | 39 | 1,4 | 4 |
| Kartoffel-Weißkohl-Rösti, Sesam-Gurken-Dip; Banane | 309 | 293 | 1225 | 11,2 | 39,9 | 10,7 | 2,7 | 0,2 | 77 | 56,8 | 168 | 101 | 2,5 | 5,9 |
| **4. Woche** | **1914** | **1565** | **6534** | **54,6** | **200,5** | **79,8** | **17,7** | **1,5** | **577** | **362,3** | **775** | **378** | **17,1** | **32,4** |
| Gemüsepizza (Tomate, Paprika, Champignons, Zucchini), Nektarine | 349 | 334 | 1395 | 8,5 | 55,2 | 12,9 | 2,8 | 0,4 | 214 | 51,4 | 203 | 95 | 3,5 | 9,7 |
| Überbackenes Schnitzel (Schwein), Paprika-Zucchinigemüse, Kartoffeln | 300 | 235 | 976 | 9,1 | 20,5 | 17,9 | 2,7 | 0,4 | 53 | 83,5 | 86 | 48 | 2,6 | 3 |
| Gekochte Eier in Béchamelsoße mit Brokkoli und Kartoffeln, Eisbergsalat | 406 | 293 | 1222 | 12,9 | 30,6 | 15,2 | 3,6 | 0,2 | 94 | 72,6 | 148 | 55 | 3 | 5,3 |
| Chinapfanne (vegetarisch), gebratener Reis, Gurken-Mais-Salat | 484 | 392 | 1640 | 12,3 | 60,1 | 16 | 5,6 | 0,3 | 84 | 88 | 144 | 84 | 4,5 | 9,8 |
| Kartoffelpüree-Spinat-Bett mit Lachs, Bananen-Beeren-Smoothie | 375 | 311 | 1301 | 11,8 | 34,1 | 17,8 | 3 | 0,2 | 132 | 66,8 | 194 | 96 | 3,5 | 4,6 |
| **Gesamt** | **7348** | **6454** | **26982** | **222** | **897,9** | **304,1** | **64,7** | **5,7** | **1677** | **1046,7** | **2884** | **1446** | **57,1** | **136,4** |