

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan Nr.1 für 4- bis 6-Jährige



**Die Gesund-Essen-Aktion
für Kitas**

Inhalt

Übersicht Vierwochenspeisenplan.....	2
Marinierte Putenbrustfilets mit buntem Gemüserais (Erbsen, Champignons, Tomaten, Mais).....	3
Vollkorn-Rigatoni mit Bolognese (Soße aus Rinder-Schweine-Hackfleisch mit Knollensellerie und Karotten) und Kopfsalat mit Zitronendressing	4
Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne mit Vollkornbrötchen; Brombeer-Bananen-Milchshake	6
Gebackenes Seelachsfilet mit Kartoffeln und Paprika-Mais-Salat	7
Kartoffelpizza mit Rote Beete-Karotten-Belag; Birnenkompott	8
Überbackenes Fischfilet mit Tomaten-Zucchini-Füllung und Kartoffelpüree	9
Rotes Linsengemüse (rote Linsen, Karotten, Porree, Pastinake) auf Spätzle und Mandarinen-Eisbergsalat.....	10
Kartoffel-Gemüse-Hackauflauf (Kohlrabi, Erbsen, Rinder-Schweine-Hackfleisch) und Gurkensalat.....	11
Vollkornnudeleintopf mit Paprika, Porree und Mais; Rote Grütze (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren)	12
Spinat-Reis-Auflauf; Apfelkompott	13
Bandnudeln mit Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse und Meerrettichsoße; Obstsalat (Weintrauben, Banane, Apfel)	14
Gemüse-Rindfleischgulasch (Karotten, Kohlrabi, Zucchini, Paprika, Champignons, Tomaten) mit Kartoffeln und Chinakohlsalat.....	15
Fruchtiges Fischcurry (Kabeljau mit einer Porree-Apfel-Currysoße) mit Reis	16
Orangen-Eisbergsalat; Hirseauflauf mit Äpfeln.....	17
Blumenkohlbratling mit Tomatensoße und Kartoffelpüree	18
Gnocchi mit Spinat-Champignon-Frischkäse-Soße; Apfel-Kiwi-Kaltschale	19
Lachs auf Tomatenreis und Fenchel-Orangen-Rohkost mit Walnüssen.....	20
Kartoffel-Karotteneintopf mit Rindswürstchen	21
Spaghetti mit Gemüsesoße (Paprika, Zucchini, Mais) und Sonnenblumenkernen; Bananen-Nuss-Quark.....	22
Kartoffelgratin und Spinatsalat	23
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für 4- bis 6-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	Marinierte Putenbrustfilets, bunter Gemüseris (Erbsen, Champignons, Tomaten, Mais)	Vollkorn-Rigatoni, Bolognese (Soße aus Rinder-Schweine-Hackfleisch mit Knollensellerie und Karotten), Kopfsalat mit Zitronendressing	Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne, Vollkornbrötchen - Brombeer-Bananen-Milchshake	Gebackenes Seelachsfilet, Kartoffeln, Paprika-Mais-Salat	Kartoffelpizza mit Rote Beete-Karotten-Belag - Birnenkompott
Woche 2	Überbackenes Fischfilet mit Tomaten-Zucchini-Füllung, Kartoffelpüree	Rotes Linsengemüse (rote Linsen, Karotten, Porree, Pastinake), Spätzle, Mandarinen-Eisbergsalat	Kartoffel-Gemüse-Hackauflauf (Kohlrabi, Erbsen, Rinder-Schweine-Hackfleisch), Gurkensalat	Vollkornnudeleintopf mit Paprika, Porree und Mais - Rote Grütze (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren)	Spinat-Reis-Auflauf - Apfelkompott
Woche 3	Bandnudeln, Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse, Meerrettichsoße - Obstsalat (Weintrauben, Banane, Apfel)	Gemüse-Rindfleischgulasch (Karotten, Kohlrabi, Zucchini, Paprika, Champignons, Tomaten), Kartoffeln, Chinakohlsalat	Fruchtiges Fischcurry (Kabeljau in einer Porree-Apfel-Curry-Soße), Reis	Orangen-Eisbergsalat - Hirseauflauf mit Äpfeln	Blumenkohlbratling, Tomatensoße, Kartoffelpüree
Woche 4	Gnocchi, Spinat-Champignon-Frischkäse-Soße - Apfel-Kiwi-Kaltschale	Lachs auf Tomatenreis, Fenchel-Orangen-Rohkost mit Walnüssen	Kartoffel-Karotteneintopf, Rindswürstchen	Spaghetti, Gemüsesoße (Paprika, Zucchini, Mais) und Sonnenblumenkernen - Bananen-Nuss-Quark	Kartoffelgratin, Spinatsalat

Marinierte Putenbrustfilets mit buntem Gemüsereis (Erbsen, Champignons, Tomaten, Mais)

(Woche 1; Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Putenbrustfilets

20 ml Rapsöl
0,6 kg Putenbrustfilet frisch
Jodsalz, Pfeffer, Currypulver

Gemüsereis

80 g Zwiebeln geschält
20 ml Rapsöl
0,6 kg Reis parboiled
0,9 l Gemüsebrühe
0,3 kg Erbsen grün TK
0,15 kg Zuckermais TK
0,4 kg Tomaten geputzt
0,3 kg Champignon geputzt
100 g Parmesan mind.30 % Fett i.Tr.
Jodsalz, Pfeffer
Petersilie frisch



1. Für die Putenbrustfilets das Öl mit dem Currypulver vermischen. Putenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit Curryöl marinieren. Auf beiden Seiten anbraten und anschließend im Backofen bei 150°C ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Oder das Fleisch auf GN-Bleche legen und im Kombidämpfer bei 130°C bis zu einer Kerntemperatur von 70°C garen (ca. 8 Minuten).
2. Für den Gemüsereis die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Reis zufügen, kurz andünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Nach 10 Minuten Garzeit die gefrorenen Erbsen und Maiskörner hinzugeben. Nach weiteren 5 Minuten die gewürfelten Tomaten und in Scheiben geschnittenen Champignons zufügen und weitere 3 Minuten garen.
Vor dem Servieren den geriebenen Parmesan unterrühren, den Gemüsereis abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreut zu den Putenbrustfilets servieren.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
425 kcal	10,9 g	57,5 g	23,2 g	1,71 mg	312 µg	58 µg	16,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
164 mg	54,7 mg	3,41 mg	4,49 g

Vollkorn-Rigatoni mit Bolognese (Soße aus Rinder-Schweine-Hackfleisch mit Knollensellerie und Karotten) und Kopfsalat mit Zitronendressing (Woche 1; Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Rigatoni

0,7 kg Vollkorn-Rigatoni

Bolognese

0,5 kg Rinder-Schweine-Hackfleisch* frisch
 100 g Zwiebeln geschält
 0,12 kg Knollensellerie geputzt
 0,3 kg Karotten geschält
 20 ml Rapsöl
 0,8 kg Tomatenpüree
 100 ml Gemüsebrühe
 Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß
 Thymian frisch, Majoran frisch, Oregano frisch



Kopfsalat

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

1. Die Vollkorn-Rigatoni in Salzwasser garen.
2. Für die Bolognese das Hackfleisch, die gewürfelten Zwiebeln und das fein gewürfelte 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.
3. Den Kopfsalat zerpfücken. Aus Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Kopfsalat vermengen.

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



Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (365 g) mit **Rinder-Schweine**-Hackfleisch:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
416 kcal	13,1 g	51,4 g	22,2 g	5,8 mg	691 µg	87,1 µg	37,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
91,3 mg	122 mg	4,45 mg	11,6 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (365 g) mit **Rinder**hackfleisch:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
410 kcal	12,1 g	51,5 g	22,7 g	5,79 mg	603 µg	87,1 µg	37,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
91,3 mg	122 mg	4,71 mg	11,6 g

Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne mit Vollkornbrötchen; Brombeer-Bananen-Milchshake

(Woche 1; Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne



- 30 ml Rapsöl
- 0,12 kg Zwiebeln geputzt
- 1 kg Kichererbsen, Konserven abgetropft
- 1 kg Brokkoli geputzt
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,2 l Gemüsebrühe
- 0,3 kg Kräuterfrischkäse 30 % Fett i.Tr.
- Basilikum frisch

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.

Vollkornbrötchen

- 0,6 kg Weizen-Vollkornbrötchen

Brombeer-Bananen-Milchshake

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



1. Für die Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel und Kichererbsen andünsten und Brokkoliröschen zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 Minuten dünsten.
Den Kräuterfrischkäse einrühren. Mit Basilikumblättern bestreuen.
2. Die (halbierten) Weizen-Vollkornbrötchen zu dem Pfannengericht reichen.
3. Für den Milchshake die Brombeeren mit den Bananenscheiben und der Milch pürieren und mit Honig und Zitronensaft abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (421 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
314 kcal	8,46 g	41,5 g	17 g	2,42 mg	319 µg	72,8 µg	79,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
212 mg	108 mg	3,71 mg	10,7 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Gebackenes Seelachsfilet

0,5 kg Seelachsfilet frisch oder TK
15 ml Zitronensaft
60 g Weizenmehl Type 405
2 Eier
60 g Paniermehl
40 ml Rapsöl
Jodsalz



Kartoffeln

1,2 kg Kartoffeln festkochend geschält

Paprika-Mais-Salat



0,45 kg Paprikaschoten geputzt
0,15 kg Zuckermais, Konserve abgetropft
60 g Zwiebeln geschält
20 ml Rapsöl
15 ml Kräuteressig
2 g Zucker
Jodsalz, Pfeffer, Kresse

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 in Würfel geschnittene Paprika mit dem Mais und den feinen 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.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (262 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
259 kcal	8,51 g	30,8 g	13,7 g	3,07 mg	182 µg	53,6 µg	73,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
34,8 mg	50,5 mg	1,78 mg	3,43 g

Kartoffelpizza mit Rote Beete-Karotten-Belag; Birnenkompott (Woche 1; Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Kartoffelpizza

1,2 kg Kartoffeln festkochend geschält
0,11 kg Saure Sahne 10 % Fett
4 Eier
100 g Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett i.Tr.
5 g Brühe gekörnt
25 ml Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer

Belag

0,4 kg Rote Beete geputzt
0,4 kg Karotten geschält
0,2 kg Saure Sahne 10 % Fett
0,4 kg Magerquark
100 ml Trinkwasser
Jodsalz
0,15 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett i.Tr.
Schnittlauch frisch



Birnenkompott

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

1. Für die Kartoffelpizza die Kartoffeln grob raspeln und mit saurer Sahne, Eiern, geriebenem Käse und geschnittenem Schnittlauch vermengen. Mit gekörnter Brühe, Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Auflaufform oder ein GN-Blech mit Öl einfetten und den Teig gleichmäßig verteilen. Im Backofen bei 180°C (Umluft) 20 Minuten oder im Kombidämpfer bei 150°C (Umluft) 15 Minuten vorbacken.
2. Für den Belag die Rote Beete mit Schale ca. 15 Minuten kochen, dann schälen und raspeln. Karotten raspeln und bissfest blanchieren. Saure Sahne mit Magerquark, Wasser und Salz verrühren. Mit dem Gemüse vermengen und die Masse auf den Kartoffelboden streichen. Den geriebenen Käse gleichmäßig auf der Pizza verteilen und diese im Backofen bei 175°C (Umluft) weitere 20-25 Minuten oder im Kombidämpfer bei 150°C weitere 20-25 Minuten backen. Mit geschnittenem Schnittlauch bestreut servieren.
3. Für das Birnenkompott die Birnen in Stücke schneiden. Wasser mit Zucker, Zimtstange und Gewürznelken zum Kochen bringen, Birnenstücke zufügen, aufkochen lassen und in ca. 10 Minuten weich garen. Gewürznelken und Zimtstange entfernen. Kompott mit Zitronensaft abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (415 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
389 kcal	17,4 g	38,2 g	18,8 g	1,64 mg	197 µg	71,5 µg	24,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
326 mg	62,6 mg	2,35 mg	5,19 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Überbackenes Fischfilet

0,5 kg	Seelachsfilet frisch oder TK
20 g	Senf
30 ml	Rapsöl
0,6 kg	Tomaten geputzt
0,5 kg	Zucchini geputzt
400 ml	Milch 1,5 % Fett
	Dill frisch
15 g	Brühe gekörnt
0,25 kg	Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett i.Tr. Pfeffer



Kartoffelpüree

1,4 kg	Kartoffeln mehligkochend geschält
0,4 l	Milch 1,5 % Fett
	Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

- 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.
- Für das Kartoffelpüree die gegarten Kartoffeln 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 (403 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
318 kcal	12,5 g	28,3 g	21,6 g	2,13 mg	293 µg	49,2 µg	40,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
341 mg	77,7 mg	2,22 mg	3,25 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Linsengemüse



60 g Zwiebeln geschält
1 Zehe Knoblauch geschält
0,15 kg Karotten geschält
0,3 kg Porree geputzt
0,35 kg Pastinaken geputzt
30 ml Rapsöl
0,33 kg Linsen rot, getrocknet
0,8 l Gemüsebrühe
30 g Tomatenmark
100 ml Milch 1,5 % Fett
Petersilie frisch

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

Spätzle

0,6 kg Eier-Spätzle

Mandarinen-Eisbergsalat

0,4 kg Eisbergsalat geputzt
0,2 kg Mandarinen geschält
0,15 kg Joghurt 1,5 % Fett
20 ml Rapsöl
15 ml Zitronensaft
15 g Honig
Jodsalz, Pfeffer



- Für das Linsengemüse die Zwiebeln und den Knoblauch fein hacken, die Pastinaken fein raspeln und das restliche Gemüse würfeln.
Öl erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Die Linsen zufügen, mit Gemüsebrühe ablöschen, würzen und alles solange köcheln lassen, bis die Linsen leicht zerfallen. Zuletzt die Milch unterrühren und das Linsengemüse mit gehackter Petersilie bestreut zu den Spätzle reichen.
- Die Spätzle in Salzwasser garen.
- Für den Salat den Eisbergsalat in Streifen und die Mandarinen in Stücke schneiden.
Aus Joghurt, Öl, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten und den Salat damit vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (384 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
370 kcal	7,53 g	57,8 g	16,3 g	2,39 mg	263 µg	92,6 µg	22,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
120 mg	75,9 mg	3,98 mg	7,85 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Kartoffel-Gemüse-Hackauflauf

0,5 kg Rinder-Schweine-Hackfleisch frisch*
40 ml Rapsöl
0,5 l Gemüsebrühe
0,6 kg Kohlrabi geputzt
0,5 kg Erbsen grün TK
1,5 kg Kartoffeln festkochend geschält
0,25 kg Emmentaler 45 % Fett .i.Tr.
Jodsalz, Pfeffer, Thymian frisch



Gurkensalat

0,45 kg Gurken geschält
20 ml Rapsöl
15 ml Kräuteressig
Jodsalz, Pfeffer, Dill frisch



- Für den Auflauf das Hackfleisch in 20 ml Öl anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Kohlrabiwürfel zum Hackfleisch geben. Nach ca. 10 Minuten die TK-Erbsen zugeben und 3 Minuten weitergaren.
Die gegarten Kartoffeln 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, mit geriebenem Käse bestreuen und bei 200°C im Backofen überbacken.
- Die Gurke hobeln. Aus Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Dill ein Dressing herstellen und über die Gurkenscheiben gießen.

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (424 g) mit **Rinder-Schweine-Hackfleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
423 kcal	21,6 g	32,3 g	23,9 g	1,86 mg	401 µg	88,9 µg	62,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
420 mg	96 mg	3,23 mg	5,94 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (424 g) mit **Rinderhackfleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
413 kcal	20,1 g	32,3 g	24,7 g	1,84 mg	0,27 mg	88,9 µg	62,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
420 mg	96,7 mg	3,63 mg	5,94 g

Vollkornnudel Eintopf mit Paprika, Porree und Mais; Rote Grütze (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren)

(Woche 2; Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Vollkornnudelpfanne



40 ml Rapsöl
60 g Zwiebeln geschält
3 l Gemüsebrühe
Pfeffer
0,7 kg Vollkornnudeln
0,6 kg Paprikaschoten geputzt
0,6 kg Porree geputzt
0,15 kg Zuckermais TK
0,2 kg Saure Sahne 10 % Fett
Schnittlauch frisch
Petersilie frisch

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

0,2 l Kirschsafte (Süßkirsche)
10 g Zucker
10 g Maisstärke
0,125 kg Brombeeren frisch oder TK
0,125 kg Johannisbeeren frisch oder TK
0,125 kg Erdbeeren frisch oder TK



- Für die Nudelpfanne das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen, mit Pfeffer würzen, die Vollkornnudeln hinzugeben und 8 Minuten garen. Paprikawürfel, Porreeringe und Zuckermais zufügen und weitere 5 Minuten garen. Evtl. nachwürzen und mit saurer Sahne verfeinern. Fein geschnittenen Schnittlauch und gehackte Petersilie über den Eintopf streuen.
- Für die Rote Grütze 4 Esslöffel Kirschsafte mit Zucker und Stärke anrühren. Den restlichen Saft zum Kochen bringen, die Stärke unterrühren und einmal aufkochen lassen. Die Beeren unterrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (408 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
353 kcal	10 g	52,1 g	12,5 g	3,25 mg	470 µg	102 µg	84,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
110 mg	95,5 mg	3,11 mg	11,7 g

Spinat-Reis-Auflauf; Apfelkompott (Woche 2; Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Spinat-Reis-Auflauf

0,6 kg Reis, parboiled
 50 ml Rapsöl
 80 g Zwiebeln geschält
 1 Zehe Knoblauch
 0,7 kg Spinat geputzt
 Jodsalz, Pfeffer
 0,2 kg Feta
 4 Eier
 0,5 l Milch 1,5 % Fett
 Petersilie frisch



Apfelkompott

0,45 kg Apfel geputzt
 0,15 kg Apfelsaft
 10 ml Zitronensaft
 5 g Zucker



- Für den Auflauf den Reis in Salzwasser garen.
 Die Hälfte des Öls erhitzen, den zerkleinerten Knoblauch und die Zwiebelwürfel darin andünsten, den zerkleinerten Spinat 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. Gewürfelten oder geriebenen Feta, Eier 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.
- Für das Kompott die Äpfel in Stücke schneiden, in Apfelsaft dünsten und mit Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (420 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
428 kcal	13,5 g	61,1 g	14,2 g	3,15 mg	258 µg	108 µg	29,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
247 mg	81,7 mg	5,2 mg	3,42 g

Bandnudeln mit Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse und Meerrettichsoße; Obstsalat (Weintrauben, Banane, Apfel)

(Woche 3; Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Bandnudeln

0,7 kg Eier-Bandnudeln

Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse

0,65 kg Blumenkohl geputzt

0,65 kg Brokkoli geputzt

Meerrettichsoße

60 g Zwiebeln geschält

40 ml Rapsöl

25 g Weizenmehl Type 405

0,25 l Milch 1,5 % Fett

0,25 l Gemüsebrühe

15 g Meerrettich

Jodsalz, Pfeffer

30 g Sesam

Obstsalat

0,2 kg Weintrauben geputzt

0,135 kg Bananen geschält

0,23 kg Apfel geputzt

10 g Honig

15 ml Zitronensaft

30 ml Orangensaft



1. Die Bandnudeln in Salzwasser bissfest garen. Zu dem Gemüse reichen.
2. Die Blumenkohl- und Brokkoliröschen in etwas Salzwasser dünsten oder im Kombidämpfer bei 100°C bissfest garen.
3. Für die Soße die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, mit Mehl bestäuben und mit Milch und Gemüsebrühe ablöschen. Etwa 10 Minuten kochen lassen und dann mit Meerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße über die Blumenkohl- und Brokkoliröschen gießen und mit gerösteter Sesamsaat bestreuen.
4. Für den Obstsalat das Obst klein schneiden. Honig in Zitronen- und Orangensaft auflösen und unter das Obst mengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (399 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
337 kcal	7,96 g	52,2 g	13 g	1,62 mg	217 µg	61,1 µg	86,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
125 mg	58,2 mg	2,47 mg	7,14 g

Gemüse-Rindfleischgulasch (Karotten, Kohlrabi, Zucchini, Paprika, Champignons, Tomaten) mit Kartoffeln und Chinakohlsalat (Woche 3; Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Gemüse-Rindfleischgulasch



40 ml Rapsöl
1 Zehe Knoblauch geschält
100 g Zwiebeln geschält
30 g Tomatenmark
0,6 kg Rindergulasch mager
0,3 kg Karotten geschält
0,3 kg Kohlrabi geputzt
0,2 kg Paprikaschoten geputzt
0,15 kg Tomaten geputzt
0,2 kg Champignons geputzt
0,15 kg Zucchini geputzt
1,5 l Wasser
15 ml Sojasoße
Jodsalz, Pfeffer
Majoran frisch, Basilikum frisch

Kartoffeln

1,2 kg Kartoffeln festkochend geschält

Chinakohlsalat

0,3 kg Chinakohl geputzt
0,18 kg Joghurt 1,5 % Fett
12 ml Olivenöl
15 ml Zitronensaft
5 g Zucker
Jodsalz, Pfeffer



1. Für das Gulasch Öl erhitzen, den mit Salz zerdrückten Knoblauch und Zwiebelwürfel darin andünsten. Tomatenmark und das in kleine Würfel von 1 cm Kantenlänge geschnittene Rinderfleisch zufügen und anbraten. Mit Wasser ablöschen und eine Stunde garen. Dann die Karottenscheiben, Kohlrabistifte und Paprikawürfel zufügen. Nach 15 Minuten die Tomatenwürfel, Champignon- und Zuchinischeiben zufügen und für 5 Minuten mit garen. Mit Sojasoße und den restlichen Gewürzen abschmecken.
2. Die Kartoffeln klein schneiden und garen. Zu dem Gulasch servieren.
3. Den Chinakohl in Streifen schneiden. Aus Joghurt, Olivenöl, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Chinakohl vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (401 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
271 kcal	10,5 g	25,2 g	17,7 g	2,89 mg	230 µg	69,7 µg	67,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
93,9 mg	66,7 mg	3,59 mg	4,96 g

Fruchtiges Fischcurry (Kabeljau mit einer Porree-Apfel-Currysoße) mit Reis (Woche 3; Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Fruchtiges Fischcurry



0,5 kg Kabeljau frisch oder TK
15 ml Zitronensaft
150 ml Gemüsebrühe
40 ml Rapsöl
60 g Zwiebeln geschält
0,7 kg Porree geputzt
5 g Currypulver
0,3 kg Apfel geputzt
0,2 l Milch 1,5 % Fett
5 g Maisstärke
Jodsalz, Pfeffer

Reis

0,6 kg Reis parboiled

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

- Für das Fischcurry den Kabeljau in Würfel schneiden, salzen, mit Zitronensaft beträufeln und in etwas Gemüsebrühe gar ziehen lassen.
Das Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten, Porreeringe 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.
- Den Reis in Salzwasser garen. Zu dem Fischcurry servieren.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
356 kcal	6,89 g	57,7 g	14,8 g	1,92 mg	220 µg	60,1 µg	17,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
109 mg	46,2 mg	2,87 mg	3,31 g

Orangen-Eisbergsalat; 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
20 ml Zitronensaft
0,15 kg Joghurt 1,5 % Fett



Hirseauflauf

1,5 l Milch 1,5 % Fett
0,6 kg Hirse
1 Vanilleschote
Jodsalz
4 Eier
50 g Honig
50 g Sesam
40 ml Rapsöl
0,65 kg Äpfel geputzt
Zimt



- Für den Salat den Eisbergsalat in Stücke schneiden und die Orange filetieren. Den Saft dabei auffangen. Alles miteinander vermengen. Honig in Zitronensaft auflösen und mit dem Joghurt vermengen. Über den Salat gießen.
- Für den Auflauf Milch mit Hirse, aufgeschnittener Vanilleschote und etwas Salz kurz aufkochen und dann 20-30 Minuten ausquellen lassen. Die Vanilleschote anschließend entfernen. 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 goldbraun backen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
454 kcal	13,8 g	64,9 g	16,1 g	2,09 mg	300 µg	80,9 µg	21,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
284 mg	151 mg	7 mg	10,8 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Blumenkohlbratlinge

1,4 kg Blumenkohl geputzt
0,25 kg Magerquark
5 Eier
20 ml Zitronensaft
40 g Haferflocken
100 g Paniermehl
60 ml Rapsöl
10 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, Thymian frisch
Jodsalz, Pfeffer

Kartoffelpüree

1,2 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
0,4 l Milch 1,5 % Fett
Muskatnuss, Jodsalz, Pfeffer
Petersilie frisch



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 Öl eingefetteten GN-Blech bei 200°C ca. 30 Minuten abbacken.
2. Für die Tomatensoße Olivenöl erhitzen, fein gehackten Knoblauch und Zwiebeln darin andünsten, Tomatenwürfel 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 gegarten Kartoffeln noch warm stampfen oder durch die Kartoffelpresse pressen, Milch unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (427 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
324 kcal	12,4 g	35,9 g	15,8 g	2,59 mg	293 µg	97,2 µg	92,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
146 mg	69,1 mg	2,92 mg	7,06 g

Gnocchi mit Spinat-Champignon-Frischkäse-Soße; Apfel-Kiwi-Kaltschale (Woche 4; Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Gnocchi
1,9 kg Gnocchi (Frischware Kühltheke)

Spinat-Champignon-Frischkäse-Soße

0,12 kg Zwiebeln geschält
30 ml Rapsöl
0,5 kg Blattspinat geputzt
0,5 kg Champignons geputzt
100 ml Gemüsebrühe
0,25 kg Kräuterfrischkäse 30 % Fett i.Tr.
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Apfel-Kiwi-Kaltschale

0,3 l Apfelsaft
10 g Honig
15 ml Zitronensaft
5 g Maisstärke
0,2 kg Apfel geputzt
0,15 kg Kiwis geputzt
Gewürznelken, Zimt



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 Zwiebelwürfel in Öl andünsten, zerkleinerte Spinatblätter und in Scheiben geschnittene Champignons zufügen, mit Gemüsebrühe ablöschen. Frischkäse einrühren und die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
3. Für die Kaltschale den Apfelsaft mit Honig und Zitronensaft erhitzen, die Stärke einrühren und aufkochen lassen. Grob geraspelte Äpfel und Kiwistücke unterheben, mit Zimt und Nelke abschmecken und kalt werden lassen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
375 kcal	14,8 g	46,4 g	12,2 g	2,42 mg	243 µg	95,5 µg	57 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
150 mg	89 mg	4,34 mg	6,02 g

Lachs auf Tomatenreis und Fenchel-Orangen-Rohkost (Woche 4; Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)



Lachs

0,5 kg Goldlachs frisch oder TK
10 ml Zitronensaft
30 ml Rapsöl
Jodsalz

Tomatenreis

30 ml Rapsöl
0,6 kg Reis parboiled
60 g Zwiebeln geschält
0,9 l Gemüsebrühe
0,6 kg Tomaten geputzt
Jodsalz, Pfeffer,
Dill frisch, Petersilie frisch

Orangen-Fenchel-Rohkost

0,4 kg Orangen geschält
0,25 kg Fenchel geputzt
20 ml Zitronensaft
Jodsalz, Pfeffer
10 g Honig
20 ml Rapsöl
30 g Walnuss



1. Den Lachs salzen, mit Zitronensaft beträufeln und in 30 ml Öl braten oder im Kombidämpfer bei 150°C bis zu einer Kerntemperatur von 65°C garen.
2. Für den Tomatenreis Öl erhitzen, den Reis mit den gewürfelten Zwiebeln darin andünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen, die Tomatenwürfel dazugeben, würzen und fertig garen. Den Tomatenreis mit dem Lachs anrichten und alles mit gehacktem Dill und Petersilie bestreut servieren.
3. Für die Rohkost die Orangen filetieren und den Fenchel in Scheiben schneiden. Aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Honig und Öl ein Dressing herstellen und über die Rohkost träufeln. Mit Fenchelgrün garnieren und mit gehackten Walnüssen bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (368 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
403 kcal	12,3 g	56,3 g	15,5 g	4,88 mg	335 µg	70,6 µg	56,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
85,3 mg	61,4 mg	3,38 mg	4,06 g

Kartoffel-Karotteneintopf mit Rindswürstchen (Woche 4; Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Kartoffel-Karotten-Eintopf

60 g Zwiebeln geschält
 1,5 kg Kartoffeln festkochend geschält
 1 kg Karotten geschält
 25 ml Rapsöl
 1 l Gemüsebrühe
 0,2 kg Kräuterfrischkäse 30 % Fett i.Tr
 Jodsalz, Pfeffer

Rindswürstchen

0,4 kg Rindswürstchen



1. Für den Eintopf Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Kartoffelwürfel zufügen, mit der Gemüsebrühe auffüllen, salzen und 15 Minuten garen. Die Karottenscheiben zufügen und 5 Minuten mit garen. Den Kräuter-Frischkäse unter die Kartoffel-Karotten-Masse rühren, ca. 5 Minuten ziehen lassen und ggf. mit Pfeffer und Salz nachwürzen. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit hinzufügen.
2. Die Würstchen klein schneiden und über den Eintopf geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (419 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
293 kcal	12,4 g	30,6 g	13,8 g	1,17 mg	273 µg	31,5 µg	35,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
67,6 mg	53,8 mg	2,47 mg	5,11 g

Spaghetti mit Gemüsesoße (Paprika, Zucchini, Mais) und Sonnenblumenkernen; Bananen-Nuss-Quark (Woche 4; Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):



Spaghetti

0,7 kg Spaghetti

Gemüsesoße

40 ml Rapsöl
0,12 kg Zwiebeln geschält
0,5 kg Paprikaschoten geputzt
0,5 kg Zucchini geputzt
0,3 kg Zuckermais, TK
0,4 l Gemüsebrühe
20 g Tomatenmark
Jodsalz, Pfeffer
15 ml Sojasoße
Schnittlauch frisch
50 g Sonnenblumenkerne

Bananen-Nuss-Quark

0,4 kg Magerquark
50 ml Milch 1,5 % Fett
50 ml Mineralwasser
0,25 kg Bananen geschält
15 ml Zitronensaft
10 g Honig
100 ml Schlagsahne 30 % Fett
30 g Haselnussblätter



1. Die Spaghetti in Salzwasser bissfest garen.
2. Für die Gemüsesoße Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten, Paprikawürfel, in Scheiben geschnittene Zucchini und Maiskörner dazugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Gemüse bissfest dünsten. Anschließend mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Sojasoße würzen. Gemüsesoße mit geschnittenem Schnittlauch und gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen und zu den Spaghetti servieren.
3. Für den Bananen-Nuss-Quark den Magerquark mit Milch und Mineralwasser verrühren. 2/3 der Bananen mit Zitronensaft und Honig pürieren und unter die Quarkmasse rühren. Die geschlagene Sahne unterheben. Die restlichen Bananen in Scheiben schneiden und mit dem Quark vermengen. Mit leicht angerösteten Haselnussblättern bestreuen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
408 kcal	12,1 g	55,7 g	17,7 g	5,5 mg	340 µg	64,4 µg	61,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
102 mg	86,8 mg	2,2 mg	6,69 g

Kartoffelgratin und Spinatsalat (Woche 4; Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)



Kartoffelgratin

- 2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 30 ml Rapsöl
- 0,6 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
- 0,15 kg Emmentaler 45 % Fett i.Tr.

Spinatsalat

- 0,6 kg Blattspinat geputzt
- 0,2 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 10 g Senf mild
- Jodsalz, Pfeffer



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. 40 Minuten bei 180°C im Backofen oder 40 Minuten bei 150°C im Kombidämpfer garen.
Das Gratin mit geriebenem Käse bestreuen und überbacken.
2. Den Blattspinat (möglichst Babyblattspinat) zerkleinern. Joghurt mit Senf, Salz und Pfeffer verrühren und als Dressing über den Spinat gießen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (360 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
276 kcal	9,06 g	34,3 g	12,5 g	1,59 mg	217 µg	111 µg	61,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
392 mg	97,6 mg	3,88 mg	3,49 g



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

Plan für eine Person

Bezeichnung	Anzahl	Einheit	Port.	Menge	Energie	Fett	KH	Prot.	Vit E	Vit B1	Fol.	Vit C	Ca	Mg	Fe	Ballast
			[g]	[g]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[µg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
Gesamt	20	Tage		7741	7098	231	903	327	54	6	1518	1018	3603	1590	68	125
1. Woche	5	Tage		1823	1803	58	219	95	15	2	343	232	828	398	16	35
marinierte Putenbrustfilets, bunter Gemüserais	1		361	361	425	11	58	23	2		58	17	164	55	3	5
Vollkorn-Rigattoni, Bolognese, Kopfsalat mit Zitronendressing	1		365	365	416	13	51	22	6	1	87	37	91	122	5	12
Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne, Vollkornbrötchen; Brombeer-Bananen-Milchshake	1		421	421	314	9	42	17	2		73	80	212	108	4	11
Gebackenes Seelachsfilet, Kartoffeln, Mais-Paprika-Salat	1		262	262	259	9	31	14	3		54	74	35	51	2	3
Kartoffelpizza mit Rote Beete-Karotten-Belag; Birnenkompott	1		415	415	389	17	38	19	2		72	25	326	63	2	5
2. Woche	5	Tage		2040	1893	65	232	89	13	2	441	239	1238	427	18	32
Überbackenes Fischfilet mit Tomaten-Zucchini-Füllung, Kartoffelpüree	1		403	403	318	13	28	22	2		49	40	341	78	2	3
Rotes Linsengemüse, Spätzle, Mandarinen-Eisbergsalat	1		384	384	370	8	58	16	2		93	22	120	76	4	8
Kartoffel-Gemüse-Hackauflauf, Gurkensalat	1		424	424	423	22	32	24	2		89	63	420	96	3	6
Vollkornnudeleintopf mit Paprika, Porree, Mais; Rote Grütze	1		408	408	353	10	52	13	3	1	102	85	110	96	3	12
Spinat-Reis-Auflauf; Apfelkompott	1		420	420	428	14	61	14	3		108	29	247	82	5	3
3. Woche	5	Tage		2002	1742	52	236	77	11	1	369	285	758	391	19	33
Bandnudeln, Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse, Meerrettichsoße; Obstsalat	1		399	399	337	8	52	13	2		61	87	125	58	3	7
Gemüse-Rindfleischgulasch; Kartoffeln, Chinakohlsalat	1		401	401	271	11	25	18	3		70	67	94	67	4	5
Fruchtiges Fischcurry, Reis	1		369	369	356	7	58	15	2		60	18	109	46	3	3
Hirseauflauf mit Äpfeln; Orangen-Eisbergsalat	1		406	406	454	14	65	16	2		81	21	284	151	7	11
Blumenkohlbratling, Tomatensoße, Kartoffelpüree	1		427	427	324	12	36	16	3		97	93	146	69	3	7
4. Woche	5	Tage		1876	1660	56	216	67	15	1	366	261	780	375	16	24
Gnocchi, Spinat-Champignon-Frischkäse-Soße; Apfel-Kiw i-Kaltschale	1		399	399	369	15	45	12	2		95	56	150	89	4	6
Lachs auf Tomatenreis, Fenchel-Orangen-Rohkost	1		368	368	403	12	56	16	5		71	57	85	61	3	4
Karotten-Kartoffeleintopf, Rindswürstchen	1		322	322	203	8	24	9	1		25	25	51	40	2	4
Spaghetti mit Gemüsesoße; Bananen-Nuss-Quark	1		428	428	408	12	56	18	6		64	62	102	87	2	7
Kartoffelgratin, Spinatsalat	1		360	360	276	9	34	13	2		111	61	392	98	4	4