

Nährstoffoptimierter ovo-lacto-vegetabiler Vierwochenspeiseplan Nr.1 für 4- bis 6-Jährige



www.fitkid-aktion.de

Stand: August 2018

„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 Vierwochenspeisenplan	2
Kichererbsenbratlinge mit Minzjoghurt, gemischter Salat mit Feta; Obstsalat mit Quark.....	3
Kartoffelgratin mit Erbsen-Möhren-Gemüse	5
Bunter Bohnensalat (weiße Bohnen, Kidneybohnen, Paprika, Gurke, Tomaten, Eisbergsalat) mit Schafskäse und Weizenvollkornbrötchen; Bananenquark	6
Rotes Linsengemüse (Rote Linsen, Karotten, Pastinake) auf Spätzle	7
Apfelpfannkuchen mit Zimtzucker; Gemüse-Frischkäse-Teller.....	8
Käse-Vollkornspirelli mit Erbsen	9
Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne mit Vollkornbrötchen; Brombeer-Bananen-Milchshake.....	10
Pellkartoffeln mit Tomatenquark, Feldsalat mit Cocktailtomaten, Fetakäse und Himbeerdressing; Obstsalat mit Melone	11
Vollkornnudeleintopf mit Paprika, Möhren und Mais; Himbeerjoghurt mit Knusperflocken (Haferflocken und Sesam in Honig geröstet)	12
Linsengratin mit Erbsen, Karotten, Kartoffeln und Frischkäse; Rohkost (Kohlrabi, Karotte, Paprika) mit Kräuter dip	13
Spinat-Champignon-Pizza mit Tomatensalat; Frischkäsecreme mit Beerenobst	14
Indisches Dahl-Curry mit gelben Linsen und Kartoffeln, Rohkost (Paprika, Karotte, Gurke) mit Hummus-Dip (Kichererbsenmus mit Sesampaste und Zitronensaft); Zitronenbuttermilch	16
Vollkornnudeln mit Mais-Spinatsoße; Apfel-Zimt-Quark	18
Linsenbratlinge (Linsen, Porree, Karotten, Ei) mit gebackenen Kartoffelspalten, Schnittlauchdip und Paprikasticks; Kiwi	19
Ofengemüse (Zucchini, Auberginen, Paprika, Tomaten) mit gebratenem Feta und Vollkornbaguette; Orangen-Eisbergsalat	21
Eier in grüner Soße mit Kartoffeln, Chinakohlsalat; Joghurt-Quark mit Orangen, Honig und Nüssen	22
Polentascheiben (Maisgrieß) mit grüne Bohnen-Tomatensoße, Paprika-Mais-Feta-Salat; Pfirsich.....	24
Gebratener Halloumi-Käse mit warmem Gemüse-Couscous-Salat (Möhre, Paprika, Kirschtomate, Kichererbsen); Gefüllte Mini-Tomaten (Kräuterfrischkäse)	26
Gebratene Vollkornnudeln mit Ei und Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse; Wassermelone.....	27
Linsensuppe mit bunten Gemüse (Karotten, Erbsen, Mais) und Kartoffeln; Aprikosen-Quark-Auflauf	28
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für 4- bis 6-Jährige	29

FIT KID: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan

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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Kichererbsenbratlinge mit Minzjoghurt, gemischter Salat (Blattsalat, Gurke, Paprika) mit Feta - Obstsalat mit Quark	Kartoffelgratin mit Erbsen-Möhren-Gemüse	Bunter Bohnensalat (weiße Bohnen, Kidneybohnen, Paprika) mit Vollkornbrötchen - Bananenquark	Rotes Linsengemüse (rote Linsen, Karotten, Pastinake), Spätzle	Gemüse-Frischkäse-Teller (Mais, Kidneybohnen, Gurke) - Apfelpfannkuchen mit Zimtucker
Woche 2	Vollkorn-Käse-Spirelli mit Erbsen	Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne, Vollkornbrötchen - Brombeer-Bananen-Milchshake	Pellkartoffeln mit Tomatenquark, Feldsalat mit Cocktailtomaten, Fetakäse und Himbeer-dressing - Obstsalat mit Melone	Vollkornnudeleintopf mit Paprika, Möhren und Mais - Himbeerjoghurt mit Knusperflocken	Linsegratin mit Erbsen, Karotten, Kartoffeln und Frischkäse - Rohkost (Kohlrabi, Karotten, Paprika) mit Kräuter-Dip
Woche 3	Spinat-Champignon-Pizza, Tomatensalat - Frischkäsecreme mit Beerenobst	Indisches Dahl-Curry mit gelben Linsen und Kartoffeln, dazu Rohkost (Paprika, Karotte, Gurke) mit Hummus-Dip - Zitronenbuttermilch	Vollkornnudeln mit Mais-Spinatsoße - Apfel-Zimt-Haselnuss-Quark	Linsenbratlinge, Gebackene Kartoffelspalten, Paprika mit Schnittlauchdip - Kiwi	Ofengemüse (Zucchini, Auberginen, Paprika) mit Fetakäse und Vollkornbaguette, Orangen-Eisbergsalat
Woche 4	Eier in grüner Soße mit Kartoffeln, Chinakohlsalat - Joghurt-Quark mit Orangen, Honig und Nüssen	Polenta-Scheiben mit grünen Bohnen in Tomatensoße, Paprika-Mais-Feta-Salat - Pflirsich	Halloumi-Käse mit Gemüse-Couscous-Salat (Couscous, Karotten, Tomaten und gefüllten Mini-Tomaten (Frischkäse)	Gebratene Vollkornnudeln mit Ei und Brokkoli-Blumenkohl-Gemüse - Wassermelone	Linsensuppe mit buntem Gemüse (Erbsen, Mais, und Karotte) und Kartoffeln - Aprikosen-Quark-Auflauf mit Mandeln

Kichererbsenbratlinge mit Minzjoghurt, gemischter Salat mit Feta; Obstsalat mit Quark (Woche 1; Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Kichererbsenbratlinge

1 kg	Kichererbsen Konserve abgetropft
0,19 l	Gemüsebrühe
2-3	Eier
95 g	Semmelbrösel
50 g	Weizen-Vollkornmehl
50 g	Sesam
2 g (=1 Zehe)	Knoblauch geschält
	Petersilie frisch
	Jodsalz, Pfeffer, Koriander
	Kreuzkümmel
50 ml	Rapsöl

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.

Minzjoghurt

7 g	Minze frisch
0,5 kg	Joghurt 1,5 % Fett
25 ml	Zitronensaft
	Jodsalz, Pfeffer

Gemischter Salat mit Feta

0,4 kg	Blattsalate geputzt
0,15 kg	Gurken geputzt
0,15 kg	Paprikaschoten geputzt
5 g	Senf
30 ml	Rapsöl
25 ml	Kräuteressig
	Jodsalz, Pfeffer
	Basilikum, Schnittlauch frisch oder TK
0,15 kg	Feta

Obstsalat mit Quark

0,1 kg	Honigmelone geschält
0,1 kg	Weintrauben geputzt
50 g	Äpfel geschält
10 ml	Zitronensaft
5 g	Honig
0,15 l	Milch 1,5 % Fett
0,25 kg	Quark < 10 % Fett i. Tr.
0,25 kg	Joghurt 1,5 % Fett

1. Für die Bratlinge die Kichererbsen mit Gemüsebrühe im Mixer pürieren. Die Masse darf ruhig noch etwas stückig sein. Ei zufügen, Semmelbrösel, Vollkornmehl und Sesam unterarbeiten. Knoblauch und Petersilie fein hacken und zum Teig geben. Mit Salz, Pfeffer, Koriander und Kreuzkümmel würzen.
2. Den Teig zu Bratlingen formen und in heißem Öl von beiden Seiten goldbraun braten.
3. Für den Minzjoghurt die Minze von den Stielen zupfen und fein hacken. Den Joghurt mit Zitronensaft und gehackter Minze mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für den gemischten Salat den Blattsalat zupfen, Gurken in Scheiben oder Würfeln und Paprika in Würfeln schneiden. Aus Senf, Öl, Kräuteressig, Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern ein Dressing herstellen und mit dem Salat vermischen. Die Fetawürfel über den Salat geben.
5. Für den Obstsalat den Quark, Zitronensaft, Milch und Honig cremig rühren. Obst klein schneiden und unterrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (392 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
442 kcal	1849 kJ	20,3 g	46,7 g	21,5 g	5,9 mg	0,3 mg	85 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
41,3 mg	303 mg	99 mg	4,3 mg	7,5 g

Kartoffelgratin mit Erbsen-Möhren-Gemüse (Woche 1; Tag 2)

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 mind. 45 % Fett i. Tr.

Erbsen-Möhren-Gemüse

- 0,6 kg Erbsen grün TK
- 0,6 kg Karotten TK
- 15 ml Rapsöl

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. Für das Gemüse Erbsen und Möhren mit etwas Öl garen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (430 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
371 kcal	1551 kJ	10,5 g	56 g	15,8 g	1,5 mg	0,4 mg	111 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
47,5 mg	330 mg	88 mg	3 mg	8,8 g

Bunter Bohnensalat (weiße Bohnen, Kidneybohnen, Paprika, Gurke, Tomaten, Eisbergsalat) mit Schafskäse und Weizenvollkornbrötchen; Bananenquark (Woche 1; Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Bunter Bohnensalat

- 0,25 kg weiße Bohnen getrocknet
- 0,25 kg Kidneybohnen Konserve abgetropft
- 60 g Zwiebeln geschält
- 0,4 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,4 kg Gurken geputzt
- 0,4 kg Tomaten geputzt
- 0,4 kg Eisbergsalat geputzt
- 0,2 kg Schafskäse
- 50 g Kürbiskerne
- 20 ml Olivenöl
- 40 ml Rapsöl
- 50 ml Kräuteressig
- Jodsalz, Pfeffer

Die Kombination von Hülsenfrüchten (**Bohnen**) mit Getreide (**Vollkornbrötchen**) liefert wertvolles und gut verwertbares Eiweiß.

Vollkornbrötchen

- 0,5 kg Vollkornbrötchen
- 0,1 kg Frischkäse natur 20 % Fett i. Tr.

Bananenquark

- 0,5 kg Quark mind. 20 % Fett i. Tr.
- 60 ml Mineralwasser
- 0,3 kg Bananen geschält
- 50 g Leinsamen
- 10 g Vanillezucker

1. Für den Bohnensalat die getrockneten Bohnen mind. 8 Stunden in Wasser einweichen, anschließend weich garen und abtropfen lassen. Mit den Zwiebelringen, Paprikastreifen, Gurkenwürfeln, geachtelten Tomaten, Salatstreifen und Schafskäsewürfeln vermengen. Aus Olivenöl, Rapsöl, Kräuteressig, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und über den Bohnensalat gießen.
2. Die (halbierten) Vollkornbrötchen mit Frischkäse bestreichen und zu dem Salat reichen.
3. Für den Quark die Banane mit dem Quark und dem Mineralwasser pürieren und die Leinsamen sowie den Vanillezucker unterheben.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
451 kcal	1891 kJ	19,2 g	51,1 g	22,9 g	4,4 mg	0,3 mg	110 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
63,5 mg	168 mg	132 mg	4 mg	9,8 g

Rotes Linsengemüse (Rote Linsen, Karotten, Pastinake) auf Spätzle (Woche 1; Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Linsengemüse

- 70 g Zwiebeln geschält
- 2 g (=1 Zehe) Knoblauch geschält
- 0,13 kg Karotten geschält
- 0,4 kg Pastinaken geputzt
- 30 ml Rapsöl
- 0,4 kg Linsen rot, getrocknet
- 0,95 l Gemüsebrühe
- 35 g Tomatenmark
- 0,12 l 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

- 0,7 kg Eier-Spätzle
- Jodsalz

- Für das Linsengemüse die Zwiebel 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.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (355 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
339 kcal	1418 kJ	7,6 g	55,7 g	15,7 g	2,9 mg	0,3 mg	87 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
9,1 mg	87 mg	73 mg	3,8 mg	6,8 g

Apfelpfannkuchen mit Zimtzucker; Gemüse-Frischkäse-Teller (Woche 1; Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Apfelpfannkuchen mit Zimtzucker

- 6 Eier
- 0,25 kg Weizenmehl Typ 1050
- 75 g Haferflocken
- 50 g gemahlene Haselnüsse
- 0,75 l Milch 1,5 % Fett
- 30 g Zucker
- 0,6 kg Äpfel geschält
- 30 g Zucker
- Zimt
- 40 ml Rapsöl

Gemüse-Frischkäse-Teller

- 0,16 kg Zuckermais Konserve abgetropft
- 0,16 kg Kidneybohnen Konserve abgetropft
- 0,1 kg Gurke geputzt
- 80 g Radieschen geputzt
- 0,5 kg Körniger Frischkäse <10 % Fett i. Tr.
- Gemischte Kräuter frisch oder TK
- Jodsalz, Pfeffer

- Für die Pfannkuchen die Eier trennen und das Eiweiß zu Schnee schlagen. Das Eigelb mit Mehl, Haferflocken, gemahlene Haselnüssen und Milch verrühren, Salz und Zucker hinzufügen und den Eischnee unterheben. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen. Äpfel schälen, in kleine Würfel schneiden und unter den Teig heben. In einer Pfanne Öl erhitzen und löffelweise den Teig backen. Jede Seite etwa 5 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Zimtzucker bestreuen.

Oder

Den Pfannkuchenteig in ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 150°C ca. 17 Minuten backen.

- Für den Gemüse-Teller die Gurken in Würfel und die Radieschen in feine Stifte schneiden. Den abgetropften Mais und die Kidneybohnen mit den Gurkenwürfeln und Radieschenstiften mischen. Den Frischkäse mit 2/3 der gehackten Kräuter verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Frischkäse in der Mitte des Tellers anrichten, und das gemischte Gemüse rundherum um den Frischkäse streuen. Zum Schluss die gehackten Kräuter über das Gemüse geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (320 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
402 kcal	1683 kJ	13,8 g	51,3 g	20,1 g	2,6 mg	0,3 mg	64 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
13 mg	172 mg	61 mg	2,4 mg	5,1 g

Käse-Vollkornspirelli mit Erbsen (Woche 2; Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Käse-Vollkornspirelli mit Erbsen

- 0,65 kg Vollkornspirelli (Fusilli)
- 50 g Zwiebeln geschält
- 20 ml Rapsöl
- 20 g Weizenmehl Typ 1050
- 0,4 l Milch 1,5 % Fett
- 0,2 l Gemüsebrühe
- 0,25 kg Parmesan
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,7 kg Erbsen frisch oder TK
- 10 ml Rapsöl

1. Die Spirelli in Salzwasser garen.
2. Zwiebeln würfeln und in Öl glasig anbraten. Mehl dazugeben, anschwitzen, mit Milch und Brühe ablöschen. Die Erbsen hinzufügen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.
3. Gouda reiben und zur Hälfte in die Soße rühren. Nudeln hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. Die Soße mit den Nudeln und Erbsen in eine gefettete Auflaufform geben. Mit dem restlichen Käse bestreuen und bei 180°C etwa 20 Minuten backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (295 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
418 kcal	1752 kJ	12,3 g	58,5 g	23,2 g	0,9 mg	0,5 mg	99 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
15,9 mg	383 mg	98 mg	2,9 mg	10,6 g

Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne mit Vollkornbrötchen; Brombeer-Bananen-Milchshake (Woche 2; Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne

- 1 kg Kichererbsen Konserve abgetropft
- 1 kg Brokkoli geputzt
- 0,12 kg Zwiebeln geschält
- 40 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,2 l Gemüsebrühe
- 0,3 kg Kräuterfrischkäse 45 % Fett i. Tr.
- Basilikum frisch

Vollkornbrötchen

- 0,6 kg Weizen-Vollkornbrötchen

Brombeer-Bananen-Milchshake

- 0,18 kg Brombeeren frisch oder TK
- 90 g Banane geschält
- 0,55 l Milch 1,5 % Fett
- 50 g Mandeln
- 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 in einen Topf geben und aufkochen lassen (aus hygienischen Gründen - siehe BfR-Info zur Verpflegung besonders empfindlicher Personengruppen). Die abgekühlten Beeren mit den Bananenscheiben, den Mandeln und der Milch pürieren und mit Honig und Zitronensaft abschmecken.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
447 kcal	1870 kJ	13,7 g	66,5 g	20,8 g	5,5 mg	0,4 mg	85 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
109,6 mg	235 mg	133 mg	4,8 mg	12,9 g

Pellkartoffeln mit Tomatenquark, Feldsalat mit Cocktailltomaten, Fetakäse und Himbeerdressing; Obstsalat mit Melone (Woche 2; Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Pellkartoffeln
 1,5 kg Kartoffeln geschält

Tomatenquark
 0,4 kg Quark mind. 20% Fett i. Tr.
 0,15 kg Joghurt 1,5% Fett
 20 ml Olivenöl
 0,6 kg Tomaten geputzt
 Jodsalz, Pfeffer
 40 g Kresse frisch

Feldsalat mit Himbeerdressing
 0,35 kg Feldsalat geputzt
 0,25 kg Tomaten geputzt
 0,1 kg Feta
 0,13 kg Himbeeren frisch oder TK
 20 ml Rapsöl
 20 ml Balsamicoessig
 Jodsalz, Pfeffer

Obstsalat
 0,2 kg Melone geschält
 80 g Kiwis geschält
 0,15 kg Äpfel geputzt
 0,1 kg Bananen geschält
 20 ml Zitronensaft

1. Die Kartoffeln garen und vor dem Servieren pellen.
2. Für den Tomatenquark den Quark mit dem Joghurt und Olivenöl glattrühren. Tomatenwürfel unterheben und mit Salz, Pfeffer und Kresse abschmecken.
3. Den Feldsalat waschen und verlesen. Den Feta in kleine Würfel schneiden. Für das Dressing die Himbeeren pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Himbeersoße aufkochen lassen (aus hygienischen Gründen - siehe BfR-Info zur Verpflegung besonders empfindlicher Personengruppen) und abkühlen lassen. Die Soße mit Rapsöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer vermengen.
4. Für den Obstsalat die Melonenstücke mit den Kiwischeiben, Apfelspalten und Bananenscheiben vermengen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (413 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
293 kcal	1225 kJ	12,0 g	39,9 g	9,5 g	2,0 mg	0,2 mg	115 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
65,3 mg	131 mg	67 mg	2,9 mg	5,2 g

Vollkornnudeleintopf mit Paprika, Möhren und Mais; Himbeerjoghurt mit Knusperflocken (Haferflocken und Sesam in Honig geröstet) (Woche 2; Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Vollkornnudeleintopf

- 25 ml Rapsöl
- 60 g Zwiebeln geschält
- 2,5 l Gemüsebrühe
- Pfeffer
- 0,5 kg Vollkornnudeln
- 0,5 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,3 kg Karotten geschält
- 0,15 kg Zuckermais TK
- 0,1 kg Saure Sahne 10 % Fett
- Schnittlauch frisch
- Petersilie frisch

Himbeerjoghurt mit Knusperflocken

- 0,8 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 0,2 kg Himbeeren TK
- 40 g Zucker
- 60 g Haferflocken
- 20 g Sesam
- 20 g Honig

1. Für den Nudleintopf das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen, mit Pfeffer würzen, die Vollkornnudeln hinzugeben und 8 Minuten garen. Paprikawürfel, Möhrenscheiben 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.
2. Für das Dessert die Himbeeren mit Zucker pürieren und aufkochen lassen (aus hygienischen Gründen - siehe BfR-Info zur Verpflegung besonders empfindlicher Personengruppen). Joghurt mit dem abgekühlten Himbeerpüree verrühren. Haferflocken und Sesam mit Honig rösten und den Joghurt damit garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (529 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
409 kcal	1708 kJ	13,3 g	63,1 g	13,2 g	4,5 mg	0,5 mg	90 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
70,2 mg	178 mg	109 mg	3,3 mg	11 g

Linsengratin mit Erbsen, Karotten, Kartoffeln und Frischkäse; Rohkost (Kohlrabi, Karotte, Paprika) mit Kräuterdip (Woche 2; Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Linsengratin

- 0,28 kg Linsen gelb/grün getrocknet
Lorbeerblatt, Thymian, Majoran,
Currypulver, Pfeffer
- 10 g Gemüsebrühe gekörnt
- 0,45 kg Kartoffeln geschält
- 90 ml Apfelsaft
- 0,15 kg Lauch geputzt
- 0,4 kg Karotten geschält
- 0,4 kg Erbsen grün TK oder frisch
- 20 ml Rapsöl
- 0,22 kg Gouda mind. 45 % Fett i. Tr.
- 0,27 kg Körniger Frischkäse < 10% Fett i. Tr.
- 0,18 l Milch 1,5 % Fett
- 0,13 kg Sonnenblumenkerne

Rohkost

- 0,15 kg Kohlrabi geschält
- 0,15 kg Karotten geschält
- 0,15 kg Paprikaschoten geputzt

Kräuterdip

- 0,25 kg Quark mind. 20 % Fett i. Tr.
- 50 ml Milch 1,5 % Fett
- 20 g Küchenkräuter frisch
Jodsalz, Pfeffer

Getrocknete **Linsen** zählen wie die weiteren reifen, getrockneten Samen von Erbsen, Kichererbsen, Bohnen und Sojabohnen zu den Hülsenfrüchten. Vor dem Garen werden sie meist für mehrere Stunden in Wasser eingelegt. Eine Ausnahme bilden rote Linsen, die aufgrund ihrer kurzen Garzeit nicht eingeweicht werden müssen.

1. Für das Gratin die Linsen am Vortag einweichen und am nächsten Tag mit den Gewürzen 30 Minuten garen. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und ca. 15 min in Salzwasser kochen. Porree in Streifen und Möhren in Würfel schneiden. In 10–15 ml Öl zusammen mit den Erbsen etwa 5 Minuten dünsten und mit Apfelsaft ablöschen.
2. Linsen, Gemüse, Kartoffeln und den Frischkäse mit der Sahne und der Hälfte des Käses vermischen und die Masse in eine mit 5 ml Öl gefettete Auflaufform füllen. Den restlichen Käse über das Gratin streuen. Bei 180°C etwa 25–30 Minuten goldgelb backen. Mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.
3. Rohkost in handgereehte Stücke schneiden und zum Dip reichen.
4. Für den Dip den Quark mit Milch cremig schlagen. Kräuter fein hacken, unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (381 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
429 kcal	1796 kJ	15,2 g	45,5 g	27,6 g	6,9 mg	0,6 mg	134 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
51,1 mg	366 mg	132 mg	4,6 mg	9,2 g

Spinat-Champignon-Pizza mit Tomatensalat; Frischkäsecreme mit Beerenobst (Woche 3; Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Spinat-Champignon-Pizza

0,5 kg	Weizenvollkornmehl
42 g (=1 Würfel)	Hefe
0,3 l	Wasser
	Jodsalz
0,12 kg	Zwiebeln geschält
2 g (= 1 Zehe)	Knoblauch
40 ml	Rapsöl
0,4 kg	Tomaten geputzt
	Oregano, Basilikum
0,5 kg	Blattspinat frisch oder TK
0,3 kg	Champignons geputzt
0,2 kg	Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett i.Tr.
	Jodsalz, Pfeffer

Tomatensalat

0,7 kg	Tomaten geputzt
50 g	Gemüsezwiebeln geschält
20 ml	Essig
20 ml	Rapsöl
15 g	Petersilie frisch
	Jodsalz, Pfeffer

Frischkäsecreme mit Beerenobst

0,3 kg	Körniger Frischkäse < 10 % Fett i. Tr.
0,3 kg	Quark < 10 % Fett i. Tr.
25 g	Zucker
0,12 kg	Beerenobst frisch oder TK
	Vanille

1. Für die Pizza das Vollkornmehl in eine 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. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel in der Hälfte des Öls andünsten, Tomatenwürfel zufügen, mit gehackten Kräutern würzen und 10 Minuten köcheln lassen. Die Soße auf dem Pizzateig verteilen.
3. Blattspinat im restlichen Öl andünsten, würzen, Champignons in feinen Scheiben unter den Spinat rühren und auf dem Pizzaboden verteilen.
4. Mit geriebenem Käse bestreuen und die Pizza bei 200°C etwa 20 Minuten backen.
5. Für den Salat die Tomaten in Scheiben oder Würfel schneiden und die Zwiebel fein hacken. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie ein Dressing herstellen und über den Salat geben.
6. Für den Nachtisch die Beeren in einem Topf aufkochen (aus hygienischen Gründen - siehe BfR-Info zur Verpflegung besonders empfindlicher Personengruppen). Den Frischkäse mit Magerquark und Zucker verrühren. Die abgekühlten Beeren zugeben, unterheben und mit Vanille verfeinern.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (397 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
411 kcal	1725 kJ	13,6 g	50,5 g	24,9 g	3,7 mg	0,5 mg	314 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
52,2 mg	312 mg	139 mg	6,2 mg	9,0 g

Indisches Dahl-Curry mit gelben Linsen und Kartoffeln, Rohkost (Paprika, Karotte, Gurke) mit Hummus-Dip (Kichererbsenmus mit Sesampaste und Zitronensaft); Zitronenbuttermilch
(Woche 3; Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Dahl-Curry

0,3 kg	Linse gelb
0,6 kg	Kartoffeln geschält
0,12 kg	Zwiebeln geschält
0,18 kg	Paprikaschoten geputzt
0,5 kg	Tomaten geputzt
2 g (= 1 Zehe)	Knoblauch geschält
1,1 l	Wasser
je 1/2 Teelöffel	Ingwerpulver, Kreuzkümmel, Kurkuma
40 ml	Rapsöl
	Curry, Jodsalz
25 g	Honig

Rohkost

0,3 kg	Paprikaschoten rot, gelb, grün
0,15 kg	Karotten geschält
0,15 kg	Gurken geputzt

Hummus-Dip

300 g	Kichererbsen Konserve abgetropft
60 g	Sesampaste (Tahini)
	Jodsalz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Rosenpaprika
1/2 Zehe	Knoblauch, frisch
15 ml	Olivenöl
20 ml	Zitronensaft

Zitronenbuttermilch

600 ml	Buttermilch
350 g	Joghurt, 1,5 % Fett
25 g	Zucker
20 ml	Zitronensaft

1. Linsen waschen und abtropfen lassen. Kartoffeln und Gemüse waschen, putzen oder schälen, würfeln. Den Knoblauch sehr fein hacken. Wasser mit Gewürzen zum Kochen bringen, Linsen zugeben und ca. 5 Minuten kochen. Dann die Kartoffelwürfel zugeben und weitere 5 bis 10 Minuten garen. Ab und zu umrühren.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, darin Zwiebeln und Paprika anbraten und mit Curry bestäuben. Knoblauch, Tomaten und 1 Teelöffel Ingwerpulver hinzugeben, etwa 5 Minuten garen. Gemüse zu den Linsen geben und mit Honig und Salz abschmecken.
3. Für den Hummus-Dip entweder 100 g–130 g Kichererbsen in der dreifachen Menge Wasser über Nacht einweichen und am nächsten Tag in ungesalzenem Wasser weichkochen oder Kichererbsen aus der Dose abtropfen lassen. Kichererbsen mit Knoblauch, Gewürzen, Sesampaste, Öl, Zitronensaft zu einer geschmeidigen Masse pürieren.
4. Die Rohkost in Streifen oder Scheiben schneiden und zum Hummus reichen.
5. Für die Zitronenbuttermilch alle Zutaten in einem Standmixer miteinander vermischen. Anschließend in Gläsern oder Bechern portionieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (487 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
337 kcal	1413 kJ	10,3 g	49,6 g	14,9 g	3,7 mg	0,4 mg	105 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
82,2 mg	192 mg	96 mg	4,0 mg	8,0 g

Vollkornnudeln mit Mais-Spinatsoße; Apfel-Zimt-Quark (Woche 3; Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Vollkornnudeln

0,65 kg Vollkornnudeln

Mais-Spinatsoße

0,12 g Zwiebeln geschält
 40 ml Rapsöl
 1 kg Spinat frisch geputzt
 0,1 l Gemüsebrühe
 0,35 g Mais TK
 0,1 kg Kräuterfrischkäse 30 % Fett i. Tr
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Apfel-Zimt-Quark

0,5 kg Quark < 10 % Fett i. Tr.
 40 ml Milch 1,5 % Fett
 40 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
 Zimt
 0,38 kg Apfel geputzt
 20 ml Zitronensaft
 30 g Honig
 100 g gemahlene Haselnüsse

1. Die Vollkornnudeln in Salzwasser bissfest garen.
2. Für die Spinat-Mais-Soße die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, zerkleinerten Blattspinat zufügen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Mais zufügen, würzen und 10 Minuten garen. Frischkäse einrühren und abschmecken.
3. Für den Quark mit Milch und Mineralwasser cremig rühren. Den Honig und etwas Zimt zugeben, einrühren. Äpfel waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Zitronensaft vermischen, damit sie nicht braun werden. Apfelstücke mit der Quarkcreme vermischen und portionieren. Mit gemahlene Haselnüssen bestreut servieren.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
442 kcal	1851 kJ	13,5 g	63,1 g	21,1 g	3,8 mg	0,5 mg	152 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
46,7 mg	209 mg	154 mg	5,8 mg	11,1 g

Linsenbratlinge (Linsen, Porree, Karotten, Ei) mit gebackenen Kartoffelspalten, Schnittlauchdip und Paprikasticks; Kiwi (Woche 3, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Linsenbratlinge

0,2 kg	Linsen gelb oder grün getrocknet
40 ml	Rapsöl
0,12 kg	Zwiebeln geputzt
0,12 kg	Porree geputzt
0,2 kg	Karotten geputzt
3	Eier
30 g	Haferflocken
40 g	geschrotete Leinsamen
5 g	Senf
5 g	Petersilie frisch
	Jodsalz, Pfeffer, Currypulver
40 g	Paniermehl

Kartoffelspalten

1,2 kg	Kartoffeln festkochend geschält
30 ml	Rapsöl
	Jodsalz

Schnittlauchdip

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

Paprikasticks

0,7 kg	Paprikaschoten
--------	----------------

Kiwi

0,5 kg	Kiwi
--------	------

1. Für die Linsenbratlinge die Linsen mind. 8 Stunden einweichen und am Folgetag weich garen. Die Hälfte des Öls erhitzen, Zwiebelwürfel, Porreeringe und geraspelte Karotten darin andünsten und 10 Minuten dünsten. Gemüse mit Linsen, Eiern, Haferflocken, Leinsamen, Senf, gehackter Petersilie und Gewürzen vermischen und Bratlinge formen. Diese in Paniermehl wenden und im restlichen Öl braten oder im Konvektomaten backen.
2. Für die Kartoffelspalten die Kartoffeln in Spalten schneiden, mit Öl bepinseln, salzen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech ca. 45 Minuten bei 200 °C backen.
3. Für den Schnittlauchdip den Quark mit Joghurt glatt bzw. leicht flüssig rühren. Den zerkleinerten Schnittlauch zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Paprika schneiden, das Fruchtfleisch entfernen und in ungefähr 1 cm breite Streifen schneiden.
5. Kiwis als Stückobst zum Löffeln servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (413 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
368 kcal	1535 kJ	11,4 g	53,1 g	15,9 g	4,4 mg	0,3 mg	115 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
128,1 mg	134 mg	98 mg	4,1 mg	9,4 g

Ofengemüse (Zucchini, Auberginen, Paprika, Tomaten) mit gebratenem Feta und Vollkornbaguette; Orangen-Eisbergsalat (Woche 3; Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Ofengemüse

- 0,6 kg Zucchini geputzt
- 0,5 kg Auberginen geputzt
- 0,6 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,6 kg Cocktailtomaten geputzt
- 30 ml Olivenöl
- Kräuter der Provence (Majoran, Thymian, Rosmarin, Basilikum)
- Jodsalz, Pfeffer

Gebratener Fetakäse

- 0,6 kg Feta
- 20 ml Rapsöl

Vollkornbaguette

- 0,6 kg Weizenvollkornbaguette

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

1. Für das Ofengemüse die Zucchini- und Auberginenscheiben, die Paprikastreifen und halbierten Cocktailtomaten mit Olivenöl vermengen und auf einem Back- oder GN-Blech verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter über dem Gemüse verteilen. Bei 220 °C ca. 15 Minuten garen.
2. Den Fetakäse portionieren und von beiden Seiten in Öl anbraten.
3. Das Vollkornbaguette in Scheiben geschnitten zu dem Ofengemüse reichen.
4. 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.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
402 kcal	1684 kJ	17,7 g	45,9 g	17,8 g	4,0 mg	0,5 mg	157 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
109,4 mg	296 mg	113 mg	3,6 mg	8,4 g

Eier in grüner Soße mit Kartoffeln, Chinakohlsalat; Joghurt-Quark mit Orangen, Honig und Nüssen (Woche 4; Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Eier

10 Eier

Grüne Soße

0,15 kg Küchenkräuter für Frankfurter grüne Soße
1 Ei
50 g Zwiebeln geschält
20 g Senf
Jodsalz, Pfeffer
0,1 kg Saure Sahne 10 % Fett
0,3 kg Joghurt 1,5 % Fett

Kartoffeln

1,4 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

Joghurt-Quark mit Orangen, Honig und Nüssen

0,4 kg Joghurt 1,5 % Fett
0,25 kg Magerquark
0,4 kg Orangen geschält
40 g Haselnuss gehackt
25 g Honig

In die **Frankfurter Grüne Soße** gehören traditionell sieben Kräuter: Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch. Seltener wird Dill zugegeben. Varianten aus Notzeiten enthielten auch Blätter von Gänseblümchen, Löwenzahn oder Breitwegerich.

1. Die Eier hart kochen, pellen und halbieren.
2. Für die Soße die Küchenkräuter von den dicken Stängeln befreien und fein hacken. Die hartgekochten Eier pellen. 1 Eigelb durch ein Sieb streichen, mit Zwiebelwürfeln, Senf, Salz, Pfeffer zu einer Soße rühren. Gehackte Kräuter, saure Sahne, Joghurt und das klein geschnittene Eiweiß unterrühren.
3. Kartoffeln in Salzwasser garen.
4. Den Chinakohl in Streifen schneiden. Aus Joghurt, Olivenöl, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Chinakohl vermengen.
5. Für den Nachtisch Joghurt, Quark und Honig zu einer cremigen Masse verrühren. Orangen filetieren und in Stücke schneiden. Orangenstücke unter die Quarkcreme rühren und mit Haselnüssen bestreuen.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
352 kcal	1474 kJ	13,4 g	38,8 g	19,2 g	3,0 mg	0,3 mg	129 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
61,3 mg	235 mg	75 mg	3,3 mg	4,4 g

Polentascheiben (Maisgrieß) mit grüne Bohnen-Tomatensoße, Paprika-Mais-Feta-Salat; Pfirsich (Woche 4, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Polentascheiben

80 g Zwiebeln geschält
 2 g (=1 Zehe) Knoblauch geschält
 35 ml Rapsöl
 0,9 l Gemüsebrühe
 0,28 kg Maisgrieß
 65 g Gouda 45 % Fett i. Tr.
 Jodsalz, Pfeffer
 Rosmarinnadeln

Bohnen-Tomatensoße

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

Paprika-Mais-Feta-Salat

0,45 kg Paprikaschoten geputzt
 0,15 kg Zuckermais, Konserve abgetropft
 60 g Zwiebeln geschält
 0,1 kg Feta
 20 ml Rapsöl
 10 ml Kräuteressig
 2 g Zucker
 30 g Kresse
 Jodsalz, Pfeffer

Pfirsich

0,8 kg Pfirsich

Polenta ist ein meist aus Maisgrieß hergestellter fester Brei, der in Norditalien und Teilen der Schweiz, Österreichs, Rumäniens sowie des Balkans zur regionalen Küche zählt. Nach dem Kochen wird die Masse in eine gefettete Form gegeben, etwas flachgestrichen und in Scheiben geschnitten. Man kann sie auch erst erkalten lassen und dann in Scheiben schneiden, um sie in Butter oder auf dem Grill zu braten.

1. Für die Polenta Zwiebelwürfel und zerkleinerten Knoblauch in der Hälfte des Öls andünsten. Gemüsebrühe angießen, fein gehackte Rosmarinnadeln zufügen und aufkochen lassen. Den Maisgrieß unter Rühren einrieseln, aufkochen und ausquellen lassen. Die Masse mit Pfeffer würzen und in eine mit dem restlichen Öl gefettete Auflaufform oder gefetteten GN-Blech füllen und glattstreichen. Mit geriebenem Käse bestreuen und bei 130°C etwa 10 Minuten überbacken. In Scheiben schneiden.
2. Für die Soße Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Bohnen und Gemüsebrühe zufügen und etwa 5 Minuten dünsten. Tomatenwürfel und gehackte Kräuter zufügen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Polentascheiben servieren.
3. Für den Salat die in Würfel geschnittene Paprika mit dem Mais, den Fetawürfeln 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.
4. Den Pfirsich in Schnitze schneiden und servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (469 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
349 kcal	1462 kJ	15 g	47,6 g	10,2 g	5,2 mg	0,2 mg	91 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
88,8 mg	183 mg	55 mg	2,0 mg	7,3 g

Gebratener Halloumi-Käse mit warmem Gemüse-Couscous-Salat (Möhre, Paprika, Kirschtomate, Kichererbsen); Gefüllte Mini-Tomaten (Kräuterfrischkäse)
 (Woche 4; Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Halloumi-Käse

0,3 kg Halloumi-Käse 45 % Fett i. Tr.

Couscous-Salat

0,4 kg Couscous
 1 l Gemüsebrühe
 0,25 kg Karotten geschält
 0,25 kg Paprikaschoten gelb geputzt
 0,25 kg Kirschtomaten frisch geputzt
 25 ml Rapsöl
 0,12 l Orangensaft
 100 g Sesam
 0,35 kg Kichererbsen Konserve abgetropft
 25 ml Limettensaft
 Jodsalz, Pfeffer
 Kreuzkümmel
 5 g Petersilie frisch

Gefüllte Mini-Tomaten

0,75 kg Kirschtomaten frisch geputzt
 0,36 kg Körniger Frischkäse <10 % Fett i. Tr.
 Basilikum frisch
 Jodsalz, Pfeffer

1. Couscous waschen, abtropfen lassen. Brühe zum Kochen bringen, Couscous zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten quellen lassen.
2. Gemüse waschen, putzen. Karotten schräg in Scheiben schneiden, Paprika in Streifen schneiden, Tomaten halbieren.
3. Karotten und Paprika etwa 5 Minuten in Öl anbraten, mit Orangensaft ablöschen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
4. Tomaten, Sesam und Kichererbsen untermischen. Limettensaft zugeben und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel kräftig abschmecken.
5. Gegarten Couscous unterrühren und kurz vor dem Servieren die Petersilie unterheben.
6. Halloumi-Käse in passende Portionen schneiden. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 3 Minuten braten und zum Couscous reichen.
7. Für die Tomaten den Frischkäse mit frischem zerkleinerten Basilikum vermischen. Die Deckel der kleinen Tomaten abschneiden, das Fruchtfleisch herausnehmen und den Frischkäse einfüllen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (442 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
503 kcal	2105 kJ	23,7 g	51,9 g	24,3 g	5,3 mg	0,4 mg	76 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
53,4 mg	578 mg	116 mg	3,7 mg	8,4 g

Gebratene Vollkornnudeln mit Ei und Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse; Wassermelone

(Woche 4; Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Gebratene Nudeln mit Ei und Brokkoli-Blumenkohl-Gemüse

0,6 kg Vollkornnudeln
 Jodsalz
 0,72 kg Brokkoli geputzt
 0,48 kg Blumenkohl geputzt
 12 Eier
 Jodsalz, Pfeffer

Wassermelone

0,8 kg Wassermelone geschält

1. Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen.
2. Die Blumenkohl- und Brokkoliröschen in etwas Salzwasser dünsten oder im Kombidämpfer bei 100°C bissfest garen.
3. Die Eier aufschlagen, miteinander verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Nudeln mit dem Gemüse in eine Pfanne geben, die verquirlten Eier darüber geben und anbraten.
5. Wassermelone in Stücke schneiden, in Schälchen verteilen und gekühlt servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (392 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
352 kcal	1472 kJ	8,5 g	53,1 g	20,1 g	2,1 mg	0,5 mg	95 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
80,9 mg	111 mg	86 mg	3,8 mg	9,9 g

Linsensuppe mit bunten Gemüse (Karotten, Erbsen, Mais) und Kartoffeln; Aprikosen-Quark-Auflauf (Woche 4; Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Linsensuppe

- 0,16 kg Linsen rot, getrocknet
- 0,85 l Gemüsebrühe
- 0,25 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,2 kg Karotte geschält
- 0,13 kg Erbsen grün TK
- 0,13 kg Mais TK
- 70 g Zwiebeln geschält
- 20 ml Rapsöl
- 10 ml Essig
- Küchenkräuter
- Jodsalz, Pfeffer

Aprikosen-Quark-Auflauf

- 5 Eier
- 60 g Zucker
- 0,78 kg Magerquark
- 50 g Weizenvollkornmehl
- 12 ml Rapsöl
- 1,6 kg Aprikosen geputzt
- 60 g Mandeln gehobelt
- 40 g Zimt

1. Die Karotten, Kartoffeln und Zwiebeln in grobe Stücke schneiden, in Öl dünsten und grob pürieren. Die Linsen und die Gemüsebrühe hinzugeben und die Suppe etwa 10-15 Minuten köcheln lassen. Die Erbsen und die Maiskörner hinzufügen und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Kräutern und Essig abschmecken.
2. Für den Auflauf die Eier trennen, Eigelbe mit Zucker schaumig rühren, Magerquark und Mehl unterrühren. Eiweiße steif schlagen und unterheben.
 Die Hälfte der Quarkmasse in eine mit Öl gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech füllen, die Aprikosenhälften darauf verteilen und mit der restlichen Quarkmasse bedecken. Die gehobelten Mandeln auf dem Auflauf verteilen und diesen bei 180°C 20-25 Minuten backen. Mit Zimt bestreut servieren.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
399 kcal	1671 kJ	10,4 g	55,0 g	23,7 g	4,0 mg	0,3 mg	77 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
23,7 mg	201 mg	85 mg	5,5 mg	8,4 g

Übersicht der Nährstoffe im Vierwochen Speisenplan für 4- bis 6-Jährige

Plan für eine Person

Bezeichnung	Port	Menge	Energie		Fett	KH	Prot	Vit E	Vit B1	Fol.	Vit C	Ca	Mg	Fe	Ballast
			[g]	[g]											
Gesamt		8307	7917	33134	273	1047	385	77	7,6	2297	1206	4835	1992	78	171
1. Woche		1896	2006	8392	71	261	96	17	1,6	457	174	1059	453	17	38
Kichererbsenbratlinge mit Minzjoghurt, Salat mit Feta; Obstsalat	392	392	442	1849	20	47	22	6	0,3	85	41	303	99	4	8
Kartoffelgratin mit Erbsen-Möhren-Gemüse	430	430	371	1551	11	56	16	1	0,4	111	47	330	88	3	9
Bunter Bohnensalat mit Vollkornbrötchen; Bananenquark	399	399	451	1891	19	51	23	4	0,3	110	64	168	132	4	10
Rotes Linsengemüse mit Spätzle	355	355	339	1418	8	56	16	3	0,3	87	9	87	73	4	7
Gemüse-Frischkäse-Teller; Apfelpfannkuchen mit Zimtucker	320	320	402	1683	14	51	20	3	0,3	64	13	172	61	2	5
2. Woche		2057	2037	8522	67	279	98	20	2,2	529	312	1325	557	19	49
Vollkorn-Käse-Spirelli mit Erbsen	295	295	418	1752	12	58	23	1	0,5	99	16	383	98	3	11
Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne, Vollkornbrötchen; Brombeer-Bananen-Milchshake	419	419	447	1870	14	67	21	5	0,4	85	110	235	133	5	13
Pellkartoffeln mit Tomatenquark, Feldsalat; Obstsalat mit Melone	413	413	293	1225	10	40	12	2	0,2	115	65	131	67	3	5
Vollkornnudeleintopf mit Paprika, Möhren, Mais; Himbeerjoghurt mit Knusperflocken	529	529	409	1708	13	63	13	5	0,5	90	70	178	109	3	11
Linsengratin; Rohkost mit Kräuter-Dip	381	381	429	1796	15	50	28	7	0,6	134	51	366	132	5	9
3. Woche		2128	1919	8037	63	260	94	20	2,1	844	418	1143	599	24	46
Spinat-Champignon-Pizza, Tomatensalat; Frischkäsecreme, Beerenobst	397	397	411	1725	14	51	25	4	0,5	314	52	312	139	6	9
Indisches Dahl-Curry mit gelben Linsen, Kartoffeln, Rohkost, Hummus-Dip; Zitronenbuttermilch	487	487	337	1413	10	50	15	4	0,4	105	82	193	96	4	8
Vollkornnudeln mit Mais-Spinatsoße; Apfel-Zimt-Quark	402	402	442	1851	13	63	21	4	0,5	152	47	209	154	6	11
Linsenbratlinge, Gebackene Kartoffelspalten, Paprika mit Schnittlauch-dip; Kiwi	413	413	368	1535	11	53	16	4	0,3	115	128	134	98	4	9
Ofengemüse mit Feta und Vollkornbaguette, Orangen-Eisbergsalat	449	449	402	1684	18	46	18	4	0,5	157	109	296	113	4	8
4. Woche		2226	1956	8184	71	246	97	20	1,6	467	308	1308	418	18	38
Eier in grüner Soße mit Kartoffeln, Chinakohlsalat; Joghurt-Quark mit Orangen, Honig und Nüssen	425	425	352	1474	13	39	19	3	0,3	129	61	235	75	3	4
Polenta-Scheiben, Bohnen in Tomatensoße, Paprika-Mais-Feta-Salat; Pfirsich	469	469	349	1462	15	48	10	5	0,2	91	89	183	55	2	7
Halloumi-Käse mit Gemüse-Couscous-Salat, Gefüllte Mini-Tomaten	442	442	503	2105	24	52	24	5	0,4	76	53	578	116	4	8
Eier-Vollkornnudeln mit Brokkoli und Blumenkohl; Wassermelone	392	392	352	1472	8	53	20	2	0,5	95	81	111	86	4	10
Linsensuppe mit buntem Gemüse, Kartoffel; Aprikosen-Quark-Auflauf	498	498	399	1671	10	55	24	4	0,3	77	24	201	85	5	8
Gesamt		8307	7917	33134	273	1047	385	77	7,6	2297	1206	4835	1992	78	171

