
















# Speiseplan November

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Frühstück	<p>Porridge mit Apfel und Heidelbeeren</p>  <p>⌚ 10 Min.</p>	<p>Knuspriges Vollkornbrot mit Schinken und Käse überbacken</p>  <p>⌚ 10 Min.</p>	<p>Joghurt mit Himbeeren und karamellisierten Sonnenblumenkernen</p>  <p>⌚ 10 Min.</p>	<p>Pancakes mit Quark und Walnüssen</p>  <p>⌚ 15 Min.</p>	<p>Tofu mit Avocado und Tomate</p>  <p>⌚ 15 Min.</p>
Snack	<p>Mango-Lassi</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>	<p>Grüner Smoothie mit Kiwi</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>	<p>Dattel-Energiekugeln</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>	<p>Erdbeer-Kakao-Smoothie</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>	<p>Bananeneis</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>
Warme Mahlzeit	<p>Gemüsetaler mit Kartoffeln und Sour Cream</p>  <p>⌚ 30 Min.</p>	<p>Hähnchenkeulen mit Karotten-Pommes und gemischtem Salat</p>  <p>⌚ 30 Min.</p>	<p>One-Pot-Pasta mit Fetakäse und Blattsalat</p>  <p>⌚ 20 Min.</p>	<p>Bunter Gemüseauflauf überbacken</p>  <p>⌚ 30 Min.</p>	<p>Fischburger</p>  <p>⌚ 20 Min.</p>

## FRÜHSTÜCK PORRIDGE MIT APFEL UND HEIDELBEEREN

Heidelbeeren stecken voller gesunder Inhaltsstoffe. Sie gehören eindeutig in den Superfood-Bereich. Sie fördern die Gesundheit der Kinder, weil sie Entzündungen entgegenwirken und gleichzeitig den Kreislauf stärken. Die vielen Ballaststoffe sind gut für die Darmgesundheit.

 **10 Minuten**

### Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 3 große Äpfel
- 3 TL Zitronensaft
- 6 EL Honig
- 500 ml Mandelmilch
- 120 g Haferflocken
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zimt
- 150 g Heidelbeeren

Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und grob würfeln. Mit dem Zitronensaft mischen, damit die Apfelstücke nicht braun werden.

In einem Topf die Mandelmilch erhitzen. Haferflocken, Apfelstücke und die Prisen Salz, den Honig und Zimt dazugeben. 5 Minuten unter Rühren köcheln lassen.

Auf 6 Schüsseln verteilen. Mit den Heidelbeeren dekorieren.

**Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion:** 187 kcal

---

## SNACK MANGO-LASSI

Mangos haben einen hohen Gehalt an Vitamin C, Vitamin E und enthalten die beiden B-Vitamine B1 und Folsäure. Sie schützen das Immunsystem und die Zellen. Außerdem enthalten Mangos viel Beta-Carotin, das nicht nur die Abwehrkräfte unterstützt, sondern auch die Zellteilung.

 **5 Minuten**

### Zutaten für 2 Kita-Kinder

- 100 g Mangomus
- 150 ml Joghurt
- 150 ml Wasser

Mangomus zusammen mit Joghurt und Wasser pürieren.

Auf 2 Gläser verteilen.

**Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion:** 135 kcal

**Allergene:** Milch

# WARME MAHLZEIT GEMÜSETALER MIT KARTOFFELN UND SOUR CREAM

Kartoffeln gehören nicht nur zu den Lieblingslebensmitteln von Kindern, sondern sie gehören auch in die Kategorie Superfoods. Sie punkten mit Vitamin C und vielen Ballaststoffen. Diese sorgen für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel und für eine anhaltende Sättigung ohne zu belasten. Außerdem wird die Aminosäure Tryptophan besser aufgenommen. Sie wird benötigt, um das Glückshormon Serotonin zu bilden. Kartoffeln sind für Kids also ein Garant für gute Laune. Vielleicht sind sie deshalb so beliebt?

 **30 Minuten**

## Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 600 g mehligkochende Kartoffeln
- 2 EL Pflanzenöl
- 3 Karotten
- 1 kleine Zwiebel
- 200 g TK-Erbsen
- 200 Gemüsemais aus dem Glas
- 1 Bund Petersilie
- 1 TL Curry mild, gemahlen
- 2 Eier
- 1 EL Speisestärke
- Salz und Pfeffer
- 150 g Sauerrahm

Die Kartoffeln schälen und in wenig Salzwasser gar kochen.

In der Zwischenzeit die Karotten und die Zwiebel schälen und beides klein würfeln.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Karotten und Zwiebeln anbraten. Nach 3 Minuten Erbsen und Mais dazugeben. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Noch weitere 3 Minuten braten. Dann die Pfanne vom Herd nehmen.

Petersilie waschen, die Blätter von den Stielen zupfen und klein hacken.

Die gekochten Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse geben. Dann die Eier, das gebratene Gemüse und die Hälfte der Petersilie dazugeben und gut verrühren.

In jede Handfläche etwas Speisestärke geben und aus dem Teig kleine Taler formen.

Das restliche Öl in die Pfanne geben und erhitzen.

Taler darin goldgelb ausbacken.

Sauerrahm mit Petersilie mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zu den Gemüsetalern servieren.

**Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion:** 354 kcal

**Allergene:** Eier, Milch

## DIENSTAG

### FRÜHSTÜCK KNUSPRIGES VOLLKORNBROT MIT SCHINKEN UND KÄSE ÜBERBACKEN

Im Getreidekeim findet sich sehr viel Vitamin B1. Das ist wichtig für die Gehirnfunktionen der Kids. Die Konzentrationsfähigkeit, das Lernen und das Erinnerungsvermögen können damit gut unterstützt werden. Auch die Wohlfühlbotenstoffe Serotonin und Acetylcholin brauchen Vitamin B1, damit sie gebildet werden können.

 **10 Minuten**

#### Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 6 Scheiben Vollkornbrot
- 2 große Tomaten
- Salz und Pfeffer
- 6 Scheiben gekochter Schinken, in Würfel geschnitten
- 6 Scheiben Käse, z. B. Emmentaler oder Gouda
- 3 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Die Vollkornbrotscheiben im Toaster knusprig toasten.

Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Auf die Brote verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tomatenbrote mit Schinkenwürfeln und Käse belegen.

Auf ein Backblech geben und im heißen Backofen bei 200 °C Oberhitze für 5 Minuten überbacken.

Jedes Brot mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

**Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion:** 210 kcal

**Allergene:** Milch, Gluten

---

### SNACK GRÜNER SMOOTHIE MIT KIWI

So schaut sie gar nicht aus, die Kiwi. Aber sie gehört zu den nährstoffreichsten Obstsorten überhaupt. In der kleinen Frucht gibt es mehr als 16 verschiedene Vitamine und Mineralstoffe. Außerdem enthalten Kiwis Actinidain, ein Enzym, das den Abbau von Proteinen verstärkt. So gelangen die lebenswichtigen Aminosäuren schneller ins Blut und dorthin, wo sie dringend benötigt werden – z. B. in die Zellen.

 **5 Minuten**

#### Zutaten für 2 Kita-Kinder

- 1 Apfel
- 30 g Rucola-Salat
- 2 Kiwis
- 250 ml Wasser
- 1 TL Zitronensaft

Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden.

Rucola-Salat waschen und grob zerkleinern.

Kiwis schälen und vierteln.

In einem hohen Gefäß Apfelstücke, Rucola-Salat, Kiwis, Wasser und Zitronensaft fein pürieren.

In 2 Gläser verteilen.

**Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion:** 130 kcal

# WARME MAHLZEIT HÄHNCHENKEULEN MIT KAROTTEN-POMMES UND GEMISCHTEM SALAT

Sie sind das Lieblingsgemüse der meisten Kinder. Karotten haben aber nicht nur eine schöne Farbe, sondern sie besitzen wertvolle Inhaltsstoffe. Besonders hervorzuheben ist das Beta-Carotin. Der Körper kann es zu Vitamin A umbauen. Vitamin A ist wichtig für scharfes Sehen. Es schützt aber auch die Schleimhäute der Augen vor Entzündungen.

 **30 Minuten**

## Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 6 Hähnchenkeulen
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 500 g Karotten
- 4 EL geriebener Parmesan oder Sesamkörner

Hähnchenkeulen waschen und trocken tupfen. 2 EL Öl, Honig, etwas Salz, Pfeffer und Paprikapulver verrühren. Hähnchenkeulen mit der Ölmischung einpinseln. Hähnchenkeulen in eine ofenfeste Form geben.

Karotten schälen und in lange, ca. 0,5 cm dicke Stifte schneiden. 1 EL Olivenöl mit Salz, Pfeffer und Parmesan bzw. Sesamkörnern mischen, in eine Schüssel geben und die Karottenstifte darin vermischen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

Auflaufform mit den Hähnchenkeulen und das Backblech mit den Karotten-Pommes im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Umluft ca. 20 Minuten backen.

Für den gemischten Salat:

- 200 g Pflücksalat
- 2 Tomaten
- 2 Karotten
- 1 EL Obstessig
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Karotten schälen und in dünne Scheiben hobeln.

Essig, Öl, Salz und Pfeffer kräftig verrühren und mit dem Salat mischen.

**Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion:** 275 kcal

**Allergene:** Milch

## FRÜHSTÜCK JOGHURT MIT HIMBEEREN UND KARAMELLISIERTEN SONNENBLUMENKERNEN

Die vielen ungesättigten Fettsäuren machen die Sonnenblumenkerne so einzigartig. Allerdings bilden den Hauptanteil die Omega-3-Fettsäuren. Zum Ausgleich kommen bei diesem Frühstück die Omega-3-Fettsäuren durch das Leinöl dazu. Diese Kombination ist perfekt. Ein Powerfrühstück, das das Gehirn gut wachsen lässt.

 **10 Minuten**

### Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 100 g Sonnenblumenkerne
- 1 EL Honig
- 600 g Joghurt vollfett
- 300 g Himbeeren, frisch oder TK
- 3 TL Leinöl

In einer Pfanne mit Leinöl die Sonnenblumenkerne erhitzen. Dann den Honig darüber verteilen und bei mittlerer Temperatur die Kerne hellbraun anrösten.

Joghurt mit den Himbeeren vermengen und auf 6 Schälchen verteilen.

Die karamellisierten Sonnenblumenkerne darüber verteilen.

**Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion:** 213 kcal

**Allergene:** Milch

---

## SNACK DATTEL-ENERGIEKUGELN

Energiekugeln, die nicht nur fit machen, sondern auch für gute Laune sorgen. Grund dafür sind die Datteln. Sie besitzen viele Ballaststoffe, machen also lange satt. Außerdem enthalten sie viele B-Vitamine und Magnesium. Alles wichtig für ein gutes Nervensystem. Auch punkten die Datteln noch mit Tryptophan. Das wird benötigt, damit der Botenstoff Serotonin gebildet werden kann. Und dieser ist für die gute Laune zuständig.

 **5 Minuten**

### Zutaten für 2 Kita-Kinder

- 4 Datteln
- 1 TL Kakao
- 1 EL gemahlene Mandeln
- 1 TL Kokosraspeln

Datteln in Würfel schneiden und zusammen mit dem Kakao und den gemahlenden Mandeln pürieren.

Aus der Masse 6 kleine Energiekugeln formen. Diese in den Kokosraspeln wälzen.

**Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion:** 90 kcal

**Allergene:** Nüsse

# WARME MAHLZEIT ONE-POT-PASTA MIT FETAKÄSE UND BLATTSALAT

Pasta sind das Lieblingsgericht vieler Kinder. Leider bringen sie oft nicht genug Mikronährstoffe mit. Anders bei diesem Rezept. Die Milch enthält nicht nur die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K, sondern auch noch Vitamin B6, B12 und Vitamin B2. Die Walnuss als Topping gilt als Superfood. Sie spornt mit ihren wertvollen Fettsäuren das Gehirn zu guter Leistung an.

 **20 Minuten**

## Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 1 Zwiebel
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 l Tomaten- oder Gemüsesaft
- 400 g Pasta, z. B. Farfalle
- 200 ml süße Sahne
- 200 ml Vollmilch
- 1 EL geriebener Käse, z. B. Parmesan
- 100 g Fetakäse
- 6 Walnusshälften
- Salz und Pfeffer

Zwiebel schälen und fein würfeln.

Öl in einem breiten Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Mit dem Saft ablöschen. Pasta, Sahne und Milch dazugeben und köcheln lassen, bis die Pasta gar sind.

Dann den geriebenen Käse unterheben und kräftig salzen und pfeffern.

Die Walnusshälften in einer kleinen Pfanne leicht anrösten. Dann grob hacken.

Pasta auf 6 Teller verteilen. Auf jeden Teller zerbröselten Feta und Walnüsse als Toppings geben.

Blattsalat mit Dressing

- 100 g Rucola
- 100 g Babyspinat
- 1 Bund Petersilie
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Rucola, Babyspinat und Petersilie waschen und trocken schleudern. Blätter in mundgerechte Stücke und Petersilienblätter von den Stängeln zupfen.

In einer Schüssel alles miteinander vermischen.

Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen kräftig aufschlagen.

Soße mit dem Salat gut vermischen und verteilen.

**Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion:** 386 kcal

**Allergene:** Gluten, Milch, Nüsse

## FRÜHSTÜCK PANCAKES MIT QUARK UND WALNÜSSEN

Bananen sind eine hochwertige Kaliumquelle. Müdigkeit und Stimmungsschwankungen sind oft mit einem Kaliummangel verbunden. Außerdem enthalten Bananen viel Mangan. Es sorgt dafür, dass das Gehirn gesund und das Immunsystem stark bleiben. Die vielen Ballaststoffe machen die Kids lange satt.

 **15 Minuten**

### Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 2 reife Bananen
- 1 Ei
- 200 g Magerquark
- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 2 gestrichene TL Weinsteinbackpulver
- 100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1 EL Pflanzenöl
- 2 EL Honig
- 6 Walnüsse

Bananen schälen und in Stücke schneiden. In einer Schüssel mit dem Ei, 2 EL Magerquark, dem Mehl, dem Backpulver, der Hälfte des Mineralwassers und 1 EL Honig zu einem glatten Teig pürieren.

Öl in der Pfanne erhitzen. Mit einer Kelle den Teig in 6 Portionen aufteilen. Die Pancakes von beiden Seiten goldgelb anbraten.

Den restlichen Magerquark mit der anderen Hälfte des Mineralwassers und 1 EL Honig verrühren.

Walnüsse knacken und fein mahlen. Ebenfalls unterheben.

Den Quark auf die Pancakes verteilen.

**Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion:** 188 kcal

**Allergene:** Eier, Milch, Nüsse, Gluten

---

## SNACK ERDBEER-KAKAO-SMOOTHIE

Kakao ist gesund. Er enthält viel Magnesium. Das ist wichtig für die Muskeln und die Nerven. Aber Kakao hat auch eine positive Auswirkung auf die Stimmung. Es ist sogar wissenschaftlich nachgewiesen, dass Kakao den Serotoninspiegel unterstützt und die Ausschüttung des Glückshormons Endorphin verstärkt.

 **5 Minuten**

### Zutaten für 2 Kita-Kinder

- 100 g gefrorene Erdbeeren
- 300 ml Mandelmilch
- 1 EL Kakaopulver

Die gefrorenen Erdbeeren, die Mandelmilch und das Kakaopulver pürieren.

In 2 Gläser füllen.

**Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion:** 72 kcal



# WARME MAHLZEIT BUNTER GEMÜSEAUFLAUF ÜBERBACKEN

Die Kartoffel ist ein hochwertiges Lebensmittel. Sie enthält viel Vitamin C und besonders viel Kalium. Aber auch der Gehalt an B-Vitaminen, Phosphor und Magnesium ist nicht zu unterschätzen. Zusammen mit dem anderen Gemüse in diesem Rezept liefern sie ein komplettes Spektrum der Mikronährstoffe ab. Besser können Kids nicht versorgt werden.

 **30 Minuten**

## Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 800 g kleine Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 rote Paprika
- 2 Zucchini
- 3 Tomaten
- 2 EL Pflanzenöl
- 250 Mozzarella
- Salz und Pfeffer

Kartoffeln waschen und in wenig Wasser 10 Minuten kochen lassen. Abgießen.

Kartoffeln mit Schale in 0,5-cm-Scheiben schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und in dünne Ringe schneiden.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelringe und Knoblauch anschwitzen lassen.

Paprika und Zucchini waschen und in grobe Würfel schneiden.

Ebenfalls in die Pfanne geben. Salzen und pfeffern. 10 Minuten anbraten.

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Eine Auflaufform mit 1 EL Öl auspinseln.

Kartoffelscheiben auslegen. Gemüse darauf verteilen.

Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Auf dem Gemüse verteilen.

Mozzarella in Scheiben schneiden und auf die Tomaten legen.

Auflaufform für 10 Minuten mittig in den vorgeheizten Backofen geben.

**Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion:** 296 kcal

**Allergene:** Milch

## FRÜHSTÜCK TOFU MIT AVOCADO UND TOMATE

Die Avocado ist fettreich und sehr gesund. Erwähnenswert ist ihre große Menge an Folsäure. Diese ist wichtig für das gesunde Wachstum bei Kindern. Auch eine perfekte Zellteilung ist nur mit einem hohen Gehalt an Folsäure möglich. Besonders bei Folsäure besteht häufig ein Mangel. Diesen mit der hochwertigen Ölfrucht Avocado auszugleichen hat viele Vorteile.

 **15 Minuten**

### Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 350 g Tofu
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Msp. Kurkuma
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 große Avocado
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Sojajoghurt
- 3 Tomaten
- Salz und Pfeffer

Tofu mit der Gabel zerbröseln. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen.

Knoblauch schälen und hacken, Lauchzwiebeln in kleine Ringe schneiden.

Öl in der Pfanne erhitzen. Lauchzwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Nach 2 Minuten Tofu dazugeben und unter Rühren anbraten.

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben. Avocado-Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken. Sofort Zitronensaft und Sojajoghurt unterrühren.

Tomaten in dünne Scheiben schneiden.

Den Tofu auf 6 Teller verteilen. Darauf Avocado und Tomaten verteilen.

**Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion:** 185 kcal

**Allergene:** Soja

## SNACK BANANENEIS

Bananen enthalten Pektine. Die wasserlöslichen Ballaststoffe quellen im Darm auf und verlangsamen die Verdauung. Deshalb können sie den Blutzucker regulieren. Dabei hilft zusätzlich der niedrige glykämische Index der Banane.

 **5 Minuten**

### Zutaten für 2 Kita-Kinder

- 2 gefrorene reife Bananen (am besten geschnitten einfrieren)
- 50 ml Mandelmilch

Bananen zusammen mit der Mandelmilch pürieren.

Auf 2 Schälchen verteilen.

**Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion:** 88 kcal

# WARME MAHLZEIT FISCHBURGER

Fisch ist gesund, aber viele Kinder essen Fisch nur als Fischstäbchen. Immerhin sind darin aber auch fangfrische Fische enthalten. Sie liefern wertvolles Eiweiß und vor allem auch Jod. Jod ist maßgeblich an der körperlichen und geistigen Entwicklung beteiligt. Jod ist ganz wichtig für die Produktion der Schilddrüsenhormone. Diese wiederum beeinflussen den Stoffwechsel. Genau deshalb ist Fisch so wichtig für Kinder.

 **20 Minuten**

## Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 18 Fischstäbchen
- 1 EL Pflanzenöl
- 12 Vollkorntoastscheiben
- 6 TL Mayonnaise
- 6 TL Tomatenketchup
- 1 rote Zwiebel
- 6 Salatblätter
- 3 Gewürzgurken

Öl in der Pfanne erhitzen und die Fischstäbchen ausbacken.

Toastbrot toasten. 6 Scheiben mit Mayonnaise und Ketchup bestreichen.

Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.

Auf die bestrichenen Toastbrote legen.

Darauf ein gewaschenes und trocken geschleudertes Salatblatt legen.

Jeweils 3 Fischstäbchen und die Gewürzgurkenscheiben darauf verteilen.

Eine Toastbrotsscheibe darauflegen.

**Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion:** 395 kcal

**Allergene:** Fisch, Gluten