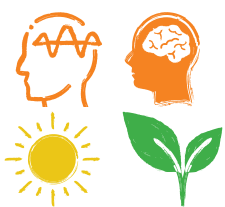
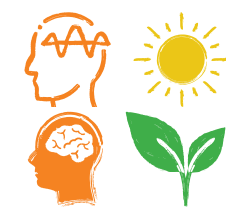















Speiseplan Februar

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Frühstück	<p>Müsli geröstet</p>  <p>⌚ 15 Min.</p>	<p>Kräuter-Pancakes</p>  <p>⌚ 15 Min.</p>	<p>Bananejoghurt mit Himbeeren</p>  <p>⌚ 10 Min.</p>	<p>Quinoa-Porridge</p>  <p>⌚ 15 Min.</p>	<p>Blinis mit Apfel-Mandelmus</p>  <p>⌚ 15 Min.</p>
Snack	<p>Zucchiniröllchen</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>	<p>Apfelpommes mit „Majo-Dip“</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>	<p>Schinken-Käse-Toast</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>	<p>Mangosmoothie</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>	<p>Müsliriegel</p>  <p>⌚ 10 Min.</p>
Warme Mahlzeit	<p>Chili sin Carne mit Blattsalat</p>  <p>⌚ 25 Min.</p>	<p>Pilzrahmgulasch mit Nudeln</p>  <p>⌚ 20 Min.</p>	<p>Curryeintopf mit Hähnchen Karottensalat mit Dressing</p>  <p>⌚ 30 Min.</p>	<p>Sauerkrautauflauf mit Ananas</p>  <p>⌚ 30 Min.</p>	<p>Lachs mit Nuss-Kräuter-Kruste und gebratenen Kartoffelscheiben</p>  <p>⌚ 25 Min.</p>

MONTAG:

FRÜHSTÜCK: MÜSLI GERÖSTET

Haferflocken enthalten alle wichtigen B-Vitamine, viele Mineralstoffe und Spurenelemente. Deshalb sollten Haferflocken auch oft auf dem Speiseplan der Kinder stehen. Die B- Vitamine erfüllen wichtige Aufgaben bei der Produktion der Neurotransmitter. Haferflocken stehen also im direkten Zusammenhang mit guter Laune und verbesserter Lernfähigkeit.

 **15 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 3 EL Mandelblättchen
- 6 EL Haferflocken
- 2 EL Kokosflocken
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Honig
- 2 EL weiche Butter
- 300 ml Milch oder Hafermilch

Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mandelblättchen, Haferflocken, Kokosflocken und Sonnenblumenkerne mit Honig und Butter in einer Schüssel gut vermischen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und auf der mittleren Schiene für 8 Minuten in den Ofen geben.

Auf 6 Schüsseln verteilen.

Mit Milch übergießen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 166 kcal

Allergene: Gluten, Nüsse

- vegetarisch
- halal

SNACK: ZUCCHINIRÖLLCHEN

Zucchini gibt es das ganze Jahr. Sie enthalten viel Kalzium und Magnesium. Beides ist wichtig für den Knochenaufbau. So kann Osteoporose schon im Kindesalter aufgehalten werden. Außerdem sind Zucchini reich an Beta-Carotin. Das ist gut für eine gesunde Schleimhaut und damit für ein intaktes Immunsystem.

 **5 Minuten**

Zutaten für 2 Kita-Kinder

- 1 kleiner Zucchini
- 1 Prise Salz
- 10 g Hüttenkäse
- 1 EL Schnittlauch, gehackt
- 6 Zahnstocher

Zucchini waschen und längs in 6 dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

Jede Scheibe etwas salzen.

Hüttenkäse auf die Röllchen verteilen. Schnittlauch darüber streuen.

Scheiben aufrollen und mit einem Zahnstocher feststecken.

In 2 Gläser verteilen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 65 kcal

Allergene: Milch

- vegetarisch
- halal
- glutenfrei

WARME MAHLZEIT: CHILI SIN CARNE MIT BLATTSALAT

Hülsenfrüchte sind eine hochwertige und dabei vollkommen vegane Eiweißquelle. In den Kidneybohnen findet man auch alle essenziellen Aminosäuren, die der Körper braucht, um alle anderen Aminosäuren zu bilden. Zusätzlich enthalten sie große Mengen an Kalium, Eisen, Magnesium und Kalzium.

 **25 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 300 g Vollkornreis
- 500 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 2 Knoblauchzehen
- 1 große rote Zwiebel
- 2 rote Paprikaschoten
- 6 Tomaten
- 2 TL Olivenöl
- 400 g Kidneybohnen aus der Dose oder dem Glas
- 700 ml Wasser
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 Bund Petersilie
- Salz und Pfeffer

Vollkornreis waschen.

Topf mit 500 ml Wasser aufsetzen und Reis hineingeben. Einmal aufkochen lassen. Dann 25 Minuten köcheln lassen, bis das ganze Wasser vom Reis aufgesogen ist.

Erst dann salzen.

Knoblauchzehen und Zwiebel schälen und fein hacken.

Paprikaschoten waschen, entkernen und würfeln.

Tomaten waschen und würfeln.

In einem breiten Topf Olivenöl erhitzen.

Knoblauch und Zwiebel glasig dünsten.

Paprikaschoten dazugeben und ebenfalls etwas andünsten.

Mit den Tomatenwürfeln ablöschen.

Kidneybohnen einrühren und Wasser und Paprikapulver dazugeben.

10 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie waschen und hacken.

Das Chili sin Carne und Vollkornreis auf 6 Tellern verteilen.

Mit Petersilie bestreuen.

BLATTSALAT MIT FRÜHLINGSZWIEBELN

- 1 Kopfsalat
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Pflanzenöl
- 2 EL Obstessig
- Salz und Pfeffer

Kopfsalat waschen und in kleine Stücke rupfen.

In eine Schüssel geben.

Frühlingszwiebeln waschen und in dünne Ringe schneiden. Zu den Salatblättern geben.

Essig, Salz, Pfeffer und Öl mit einem Schneebesen kräftig schlagen.

Dressing mit dem Salat mischen.

Auf 6 Schüsseln verteilen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 254 kcal

- vegan
- halal
- laktosefrei
- glutenfrei

FRÜHSTÜCK: KRÄUTER-PANCAKES

Das Vitamin B12 ist wichtig für die Entwicklung von Kindern. Ein Mangel an Vitamin B12 kann die geistige Leistungsfähigkeit von Kindern stark minimieren. Eier gehören zu den Lebensmitteln, die den Tagesbedarf an Vitamin B12 gut auffüllen können.

🕒 15 Minuten

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 4 Eier
- 200g Dinkelmehl, fein gemahlen
- 50 ml Milch
- 50 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1 Prise Salz
- 3 EL frisch gehackte Petersilie

Eier mit dem Mehl, der Milch und dem Mineralwasser zu einem glatten Teig verrühren.

Salz und Petersilie untermischen.

Öl in der Pfanne erhitzen.

Nacheinander sechs goldgelbe Pfannkuchen ausbacken.

Dabei jeden Pfannkuchen rechtzeitig wenden und noch kurz auf der anderen Seite fertigbacken.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 176 kcal

Allergene: Milch, Gluten, Eier

- vegetarisch

SNACK: APFELPOMMES MIT „MAJO-DIP“

Ein Apfel kann helfen, den Darm gesund zu erhalten. Die besondere Kombination aus Flavonoiden, Polyphenolen und Ballaststoffen regeneriert und pflegt den Darm. Ein ganz wichtiger Beitrag für die ganzheitliche Gesundheit.

🕒 5 Minuten

Zutaten für 2 Kita-Kinder

- 1 großer Apfel
- ½ TL Zitronensaft
- 1 EL Quark vollfett
- 1 TL Mandelmus
- 1 Schuss Mineralwasser mit Kohlensäure

Apfel waschen und in Pommes-ähnliche Stifte schneiden.

Sofort mit Zitronensaft beträufeln.

Quark mit Mandelmus verrühren. Dann das Mineralwasser dazugeben und schaumig schlagen.

Apfelpommes und „Majo-Dip“ auf 2 Teller verteilen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 81 kcal

Allergene: Nüsse

- glutenfrei
- vegetarisch
- halal

WARME MAHLZEIT: PILZRAHMGULASCH MIT NUDELN

Champignons enthalten fast als eines der wenigen veganen Lebensmittel das wichtige Vitamin D. Kinder benötigen es täglich für den Knochenaufbau und für gesunde Zähne. Außerdem versorgen Champignons Kinder mit einem ausgewogenen Mineralstoffcocktail aus Kalium, Eisen, Kupfer, Selen und Phosphor.

 **20 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 1 Zwiebel
- 400 g Champignons
- 1 EL Öl
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL Senf
- 100 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- 1 Bund Petersilie
- Salz und Pfeffer
- 400 g Gabelspaghetti

Zwiebel schälen und in klein würfeln.

Champignons waschen und in Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen.

Champignonscheiben dazugeben und anbraten.

In die Pfannenmitte Tomatenmark und Senf geben und anschmoren.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Sahne dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit die Gabelspaghetti in einem großen Topf mit Salzwasser nach Packungsvorgabe kochen. Dann abgießen.

Petersilie waschen und hacken.

Pilzrahmgulasch und Gabelspaghetti auf 6 Teller verteilen.

Jeden Teller mit etwas Petersilie garnieren.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 294 kcal

Allergene: Gluten, Milch

- vegetarisch
- halal

MITTWOCH

FRÜHSTÜCK: BANANENJOGHURT MIT HEIDELBEEREN

Bananen zum Frühstück wirken als ganz schnelle Energielieferanten. Sie enthalten u. a. sehr viel Vitamin B6. Vitamin B6 ist wichtig für den Eiweißstoffwechsel. Der Mineralstoff Magnesium wird benötigt, damit die Nervenzellen richtig funktionieren und Kinder auch mal entspannen können.

 **10 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 3 Bananen
- 250 g Naturjoghurt
- 100 g feine Haferflocken
- 150 g Heidelbeeren
- 6 Walnüsse

Bananen schälen und in Scheiben schneiden.

Unter den Joghurt rühren.

Haferflocken dazugeben.

In 6 Schüsseln verteilen.

Heidelbeeren waschen und über den Joghurt geben.

Walnüsse knacken und auf jede Schüssel 2 Walnusshälften geben.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 206 kcal

Allergene: Milch, Nüsse

- vegetarisch
- halal

MITTWOCH: SNACK: SCHINKEN-KÄSE-TOAST

Der beliebte Snack wartet mit vielen Vitaminen auf. Die fettlöslichen Vitamine A, E, D und K sind darin enthalten. Vitamin A ist wichtig für die Augen und die Schleimhäute. Im Vollkorntoastbrot befinden sich viele B-Vitamine. Nur wenn ausreichend Vitamin B1 vorhanden ist, können wichtige Neurotransmitter wie Serotonin und Acetylcholin gebildet werden. Ein kleiner Snack, der gute Laune macht.

 **5 Minuten**

Zutaten für 2 Kita-Kinder

- 2 Scheiben Vollkorntoastbrot
- 1 TL Butter
- 1 Scheibe Goudakäse
- 1 dünne Scheibe gekochter Schinken
- 2 Cocktailtomaten

Brot toasten und noch warm mit Butter bestreichen.

Auf die untere Toastbrotscheibe zunächst Gouda und darüber die Scheibe Schinken legen.

Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Tomatenscheiben auf den Schinken legen.

Die 2. Scheibe Toastbrot darauflegen und leicht andrücken.

Diagonal in 2 Dreiecke schneiden.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 102 kcal

Allergene: Gluten, Milch

WARME MAHLZEIT: CURRYEINTOPF MIT HÄHNCHEN

Dieser Eintopf punktet besonders mit dem gesündesten Gemüse der Welt, den Süßkartoffeln. Süßkartoffeln enthalten viele Ballaststoffe. Diese macht die Kinder lange satt. Außerdem bringen sie Folsäure in den Körper. Nicht nur Kinder haben oft einen viel zu niedrigen Folsäurespiegel.

 **30 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Pflanzenöl
- 200 g Porree
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- 300 g Süßkartoffeln
- 300 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- Salz und Pfeffer

Hähnchenbrustfilet waschen und trocken tupfen. In mundgerechte Stücke schneiden.

Porreestangen halbieren und gründlich waschen. In halbe Ringe schneiden.

Paprikaschote waschen, entkernen und klein würfeln.

Zwiebel schälen und ebenfalls klein würfeln.

1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Hähnchenstücke darin kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller zur Seite stellen.

1 EL Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse anschwitzen.

Süßkartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Ebenfalls in den Topf geben.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Kokosmilch dazugeben.

Gemüse 10 Minuten köcheln lassen.

Dann das gebratene Hähnchenfleisch dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eintopf auf 6 Teller verteilen.

KAROTTENSALAT MIT DRESSING

- 300 g Karotten
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Karotten waschen und fein reiben.

Aus Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer eine Salatsoße herstellen.

Mit den Karotten mischen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 376 kcal

Allergene: keine

- glutenfrei
- laktosefrei

FRÜHSTÜCK: QUINOA-PORRIDGE

Quinoa gilt als Pseudogetreide. Sie ist glutenfrei und somit für die meisten Kinder gut verträglich. Quinoa gilt als hochwertige Eiweißquelle und punktet mit reichlich Eisen. Das ist gut für die Leistungsfähigkeit und für ein starkes Immunsystem.

 **15 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 400 g Wasser
- 200 g Quinoa
- 3 Äpfel
- 3 EL Rosinen
- 1 EL Honig

Wasser aufkochen. Quinoa in das kochende Wasser geben. 5 Minuten köcheln lassen.
Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel in Würfel schneiden.
Apfelwürfel und Rosinen zu der Quinoa geben und 10 Minuten weiter köcheln lassen.
Von der Platte nehmen und Honig unter die Quinoamasse verteilen.
Auf 6 Schüsseln verteilen. Heiß servieren.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 185 kcal

- vegetarisch
- halal
- laktosefrei
- glutenfrei

SNACK: MANGOSMOOTHIE

Gesundheit zum Trinken: Dieser leckere Smoothie schmeckt nicht nur süß, sondern liefert durch den Fruchtzucker aus der Mango noch schnelle Energie. Außerdem sind Mango und Aprikose besonders reich an Beta-Carotin, der Vorstufe von Vitamin A. Das ist wichtig für die Augen, die Haut und die Schleimhäute. Der süße Smoothie stärkt also das Immunsystem.

 **5 Minuten**

Zutaten für 2 Kita-Kinder

- 1 Mango
- 2 getrocknete Aprikosen
- 50 ml Kokosmilch
- 150 ml Wasser
- 1 Msp. Vanillepulver

Mango schälen und das Fruchtfleisch klein würfeln.
Aprikosen klein hacken.
Obst zusammen mit der Kokosmilch und dem Wasser fein pürieren.
Mit etwas Vanille abschmecken.
In 2 Gläser aufteilen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 123 kcal

Allergene: keine

- halal
- vegan
- glutenfrei
- laktosefrei

WARME MAHLZEIT: SAUERKRAUTAUFLAUF MIT ANANAS

Nicht jedes Kind mag Sauerkraut, doch mit der süßen Ananas und dem Käse gehört dieses Gericht oft zu den Leibspeisen. Ananas enthält das Enzym Bromelain. Es hilft gegen Entzündungen und Infekte. Sauerkraut liefert reichlich Vitamin C und punktet mit einem hohen Anteil an Ballaststoffen. Es ist tatsächlich ein Immunbooster.

 **30 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 1 TL Öl
- 500 g Sauerkraut, frisch oder aus der Dose
- 200 g saure Sahne
- 4 dicke Scheiben Ananas, frisch oder aus der Dose
- 150 g geriebener Käse, z. B. Gouda
- 300 g Spirellinudeln
- Salz und Pfeffer
- 1 Msp. Muskatnuss

Backofen auf 180 °C vorheizen.

Auflaufform mit Öl einpinseln.

Zuerst das Sauerkraut hineingeben und mit der sauren Sahne vermischen.

Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen.

Ananas in Stücke schneiden und darüber verteilen.

Mit geriebenem Käse abdecken.

Im Backofen bei Umluft 25 Minuten überbacken.

In der Zwischenzeit Spirellinudeln in einem großen Topf mit Salzwasser bissfest kochen.

Auflauf aus dem Ofen nehmen.

Spirelli auf 6 Teller verteilen.

Darüber den überbackenen Auflauf legen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 312 kcal

Allergene: Milch

- vegetarisch
- halal

FRÜHSTÜCK: BLINIS MIT APFEL-MANDELMUS

Apfelmus gibt es auch ohne Zucker. Zusammen mit dem Buchweizenmehl und dem Mandelmus ergibt es ein energie- und proteinreiches Frühstück. Buchweizen enthält außerdem viel Magnesium. Das regt in den Zellen die Mitochondrien an. Auch Buchweizen ist glutenfrei und somit eine gute Weizenmehl-Alternative.

 **15 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 250 g Buchweizenmehl
- 2 TL Weinsteinbackpulver
- 125 ml Hafermilch
- 1 Prise Salz
- 2 EL Öl
- 150 g Apfelmus
- 1 EL weißes Mandelmus

Das Mehl mit dem Weinsteinbackpulver vermischen.

Dann mit der Hafermilch und dem Salz zu einem glatten Teig rühren.

Öl in der Pfanne erhitzen und von dem festen Teig 6 dicke Blinis ausbacken.

Die Blinis sollen von beiden Seiten goldgelb sein.

Apfelmus mit dem Mandelmus gut verrühren.

Über jede Blini 2 Esslöffel von dem Apfel-Mandelmus geben.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion 208 kcal

Allergene: Nüsse

- vegan
- halal
- laktosefrei
- glutenfrei

SNACK: MÜSLIRIEGEL

Dieser besondere Müsliriegel unterstützt nicht nur die Konzentration, sondern fördert auch die gute Laune. Die vielen B-Vitamine fördern die Neurotransmitterbildung, beispielsweise von Serotonin. Das sorgt dafür, dass Kinder glücklich sind. Mit im Müsliriegel enthalten ist eine große Anzahl an Vitaminen und Mineralstoffen. Lauter wichtige Mikronährstoffe für ein starkes Immunsystem.

 **10 Minuten**

Zutaten für 2 Kinder

- 1 kleine Banane
- 30 g kernige Haferflocken
- 1 TL gehackte Mandeln
- 1 EL Heidelbeeren
- 1 TL Honig

Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken.

Haferflocken, Mandeln, Heidelbeeren und Honig untermischen.

Aus der Masse 4 kleine Riegel formen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Backblech für ca. 5 Minuten in den Ofen geben.

Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 107 kcal

Allergene: Gluten, Nüsse

WARME MAHLZEIT: LACHS MIT NUSS-KRÄUTER-KRUSTE UND GEBRATENEN KARTOFFELSCHNITZEN

Lachs ist bekannt für seine Omega-3-Fettsäuren. Diese sind essenziell, der Körper kann sie nicht allein herstellen. Für Kinder sind sie ganz besonders wichtig. Denn sie fördern die Gehirnleistung und die körperliche Entwicklung. Omega-3-Fettsäuren wirken auch bei dem Immunsystem mit. Damit immer ausreichend versorgt zu sein verbessert die ganzheitliche Gesundheit.

 **25 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 500 g Lachsfilet
- 1 Zitrone
- ½ Bund Petersilie
- 3 Walnüsse, gehackt
- 30 g geriebener Käse, z. B. Parmesan
- 1 EL Butter
- 1 EL Olivenöl
- 500 g Kartoffeln
- 200 g Cocktailtomaten
- Salz und Pfeffer
- 1 Zweig Rosmarin

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Lachsfilet waschen und trocken tupfen.

Zitrone mit heißem Wasser waschen. Die Schale mit einer Reibe abraspeln.

Petersilie waschen und klein hacken.

Zitronenschale mit Petersilie, Walnüssen, geriebenem Käse und Butter vermischen.

Eine Auflaufform einölen.

Kartoffeln schälen oder gut abscrubben. In dünne Scheiben hobeln.

Tomaten waschen und halbieren.

Kartoffeln und Tomaten in die Auflaufform geben. Salzen und pfeffern.

Rosmarinzweig dazulegen.

Darauf die Lachsfilets legen und die Nuss-Kräuter-Paste darüber verteilen. Etwas festdrücken.

Auflaufform für ca. 15 Minuten in den Ofen schieben.

Lachsfilets mit Nuss-Kräuter-Kruste sowie die Kartoffeln und Tomaten auf 6 Teller verteilen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 308 kcal

Allergene: Fisch, Nüsse

- glutenfrei