
















Speiseplan Dezember

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Frühstück	<p>Schoko-Mandel-Smoothie</p>  <p>🕒 5 Min.</p>	<p>Warmes Müsli mit Trockenpflaumen</p>  <p>🕒 10 Min.</p>	<p>Lebkuchen-Polenta</p>  <p>🕒 10 Min.</p>	<p>Eiermuffins</p>  <p>🕒 15 Min.</p>	<p>Waffeln mit gemischten Beeren</p>  <p>🕒 10 Min.</p>
Snack	<p>Toastbrotecken</p>  <p>🕒 5 Min.</p>	<p>Zucchini-Chips</p>  <p>🕒 5 Min.</p>	<p>Süße Spieße zum Dippen</p>  <p>🕒 5 Min.</p>	<p>Zwieback mit Schokojoghurt</p>  <p>🕒 5 Min.</p>	<p>Warmer Orangen-Smoothie</p>  <p>🕒 5 Min.</p>
Warme Mahlzeit	<p>Blumenkohl mit Eiersoße</p>  <p>🕒 30 Min.</p>	<p>Hähnchenspieße mit Salatgurke</p>  <p>🕒 25 Min.</p>	<p>Spaghetti Napoli mit Rucolasalat</p>  <p>🕒 25 Min.</p>	<p>Oranges Gemüse aus dem Ofen</p>  <p>🕒 30 Min.</p>	<p>Lachs mit Kokos-Curry-Soße und Erbsenreis</p>  <p>🕒 20 Min.</p>

FRÜHSTÜCK: SCHOKO-MANDEL-SMOOTHIE

Dieser Superfood-Smoothie schmeckt nicht nur gut, sondern er steckt auch voller Vitamine, Mineralstoffe und den wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Diese sind für Kinder im Wachstum ganz besonders wichtig. Sie schützen nicht nur das Immunsystem, sondern sie sind auch ganz wichtig für das Gehirn. Omega-3-Fettsäuren wirken sich positiv auf die Konzentration aus.

 **5 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 3 große Bananen
- 100 g feine Haferflocken
- 1 EL Leinsamen
- 6 TL Mandelmus
- 6 TL Kakaopulver 100 %
- 800 ml Mandelmilch

Bananen schälen und grob zerkleinern. Mit allen Zutaten zusammen im elektrischen Mixer pürieren, bis die Mischung cremig ist. Auf 6 Gläser verteilen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 209 kcal

Allergene: Nüsse, Gluten

SNACK: TOASTBROTECKEN

Im Vollkorntoast befinden sich viele B-Vitamine. Besonders das B1 ist wichtig für die Nerven und das Gehirn. Sie werden auch für die Produktion des Neurotransmitters Serotonin benötigt. Diese Toastbrotecken heben die Stimmung und machen gute Laune.

 **5 Minuten**

Zutaten für 2 Kita-Kinder

- 2 Scheiben Vollkorntoastbrot
- 2 EL Kräuterfrischkäse
- 4 dicke Scheiben Schlangengurke

Die Toastscheiben toasten und mit dem Frischkäse dünn bestreichen.

Zu Dreiecken diagonal halbieren. Auf jedes Dreieck eine Gurkenscheibe legen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 80 kcal

Allergene: Milch, Gluten

WARME MAHLZEIT: BLUMENKOHL MIT EIERSSOSE

Blumenkohl ist ein Gemüse, das bei Kindern besonders beliebt ist. Trotz der kleinen Kalorienzahl von 25 je 100 g Gemüse punktet er mit einem Potpourri an Mineralstoffen. Erwähnenswert ist vor allem der Kaliumgehalt. Kalium ist wichtig für die Herzgesundheit und für die Muskeln. Muskelkrämpfe bei Kindern haben oftmals Kaliummangel als Ursache. Besonders, wenn sich die kleinen Racker viel bewegen.

 **30 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 1 großer Blumenkohl
- 2 EL Milch
- 1 TL Salz
- 3 EL Butter
- 3 EL Dinkelmehl
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Becher Sauerrahm
- 3 hart gekochte Eier
- 1 Bund Petersilie
- 1 TL Currypulver
- Salz und Pfeffer
- 300 g Hörnchen-Nudeln

Den Blumenkohl waschen und in Röschen teilen.

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Dann Milch, 1 TL Salz und die Blumenkohlroschen dazugeben. Circa 10 Minuten köcheln lassen.

In einem kleinen Topf die Butter erhitzen. Dann das Mehl einrühren und leicht anbräunen lassen. Unter Rühren mit der Gemüsebrühe auffüllen und bei kleiner Flamme aufquellen lassen. Dabei immer wieder umrühren.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Nudeln darin nach Packungsvorgabe weich kochen. Dann abgießen.

Eier schälen und in Würfel hacken. Petersilie waschen und ebenfalls hacken. Eier und Petersilie zusammen mit dem Sauerrahm und dem Currypulver in die Brühe einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Blumenkohl abgießen. Blumenkohl und Nudeln auf die Teller verteilen und die Soße darüber verteilen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 324 kcal

Allergene: Eier, Milch, Gluten

FRÜHSTÜCK: WARMES MÜSLI MIT TROCKENPFLAUMEN

Eine Mischung Getreideflocken besteht meist aus 5 bis 6 verschiedenen Getreidearten. Da die Randschichten des Getreides mit verarbeitet werden, sind sie reich an Ballaststoffen. Diese machen lange satt und halten den Blutzuckerspiegel konstant. Außerdem findet man viel Zink darin. Das ist in der kalten Jahreszeit ganz besonders wichtig für das Immunsystem.

 **10 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 200 g gemischte Getreideflocken
- 600 ml Hafermilch
- 1 Prise Salz
- 2 TL Honig
- 3 EL Rosinen
- 6 Trockenpflaumen, soft, ohne Stein
- 6 Walnüsse

Die Getreideflocken mit der Hafermilch und dem Salz in einem Topf 5 Minuten köcheln lassen. Dabei umrühren.

Rosinen und Trockenpflaumen fein hacken, unter die Mischung geben und 5 Minuten weiter köcheln lassen.

Dann vom Herd nehmen und den Honig unterrühren.

Auf 6 Schalen verteilen

Walnüsse grob hacken und als Topping auf jede Schale geben.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 243 kcal

Allergene: Gluten, Nüsse

SNACK: ZUCCHINICHIPS

Zucchini sind sehr kalorienarm, aber reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Hervorheben kann man den Gehalt an Provitamin A. Diese Vorstufe baut der Körper in das wichtige Vitamin A um. Das ist wichtig für eine intakte Haut und Schleimhaut. So sind die Kinder im Winter vor Viren und Bakterien besser geschützt.

 **5 Minuten**

Zutaten für 2 Kinder

- 2 mittelgroße Zucchini
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Msp. Paprikapulver süß

Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze mit Grillfunktion vorheizen.

Die Zucchini in dünne Scheiben hobeln.

Die Scheiben in einer Schüssel mit Öl, Salz und Paprikapulver gut durchmischen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für 5 Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben.

Funktioniert auch mit der Mikrowelle.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 75 kcal

WARME MAHLZEIT: HÄHNCHENSPIESSE MIT SALATGURKE

Quark liefert nicht nur das für Kinder besonders wichtige Kalzium, sondern auch noch eine Reihe von B-Vitaminen. Dazu gehört auch das Vitamin B2. Es ist wichtig für das Wachstum und die Entwicklung von Kindern. Vitamin B2 ist ein Cofaktor bei vielen Stoffwechselprozessen. Einen Mangel an Vitamin B2 erkennt man an eingerissenen Mundwinkeln.

 **25 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 3 EL mittelscharfer Senf
- 1 EL Honig
- Salz und Pfeffer
- 12 Holzspieße
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 große Schlangengurke
- 250 g vollfetter Quark
- 1 Beet Kresse
- 300 g Vollkornbaguette

Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen.

In 1 cm dünne Streifen schneiden. Auf die Holzspieße stecken.

Senf mit Honig sowie Salz und Pfeffer verrühren und die Fleischspieße damit großzügig bestreichen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischspieße darin in ca. 8–10 Minuten kräftig anbraten.

Gurke schälen und in dünne Scheiben hobeln.

Kresse abscheiden, Quark mit der Gurke und der Kresse vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Fleischspieße und den Gurken-Kresse-Quark auf 6 Teller verteilen.

Baguette dazu servieren.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 294 kcal

Allergene: Milch, Gluten

FRÜHSTÜCK: LEBKUCHEN-POLENTA

Das Besondere an Polenta ist der hohe Gehalt an Kieselsäure. Diese zeigt einen sehr positiven Einfluss auf das Knochenwachstum. Eine große Studie ergab, dass Menschen, die viel Kieselsäure zu sich genommen haben, mehr Knochensubstanz aufgebaut und erst später wieder abgebaut haben. Kieselsäure ist also ein wertvoller Schutz vor Osteoporose. Und dieser Schutz muss bereits im Kindesalter aufgebaut werden.

 **10 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 300 g Polentagrieß
- 600 ml Mandelmilch
- 2 EL Orangensaft
- 2 TL Lebkuchengewürz
- 1 Prise Salz
- 3 reife Äpfel
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Honig

Die Polenta mit Mandelmilch, Orangensaft, Lebkuchengewürz und Salz einmal aufkochen. Dann sofort die Hitze reduzieren, Topf mit Deckel bedecken und den Grieß 10 Minuten quellen lassen. Äpfel waschen, entkernen und in schmale Spalten schneiden. Topf mit etwas Wasser und Zitronensaft erwärmen. Die Apfelschnitze dazugeben. 5 Minuten ziehen lassen. Polenta auf 6 Schüsseln verteilen und mit den Apfelspalten belegen. Bei jeder Schüssel noch ein paar Tropfen Honig darüberträufeln.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 235 kcal

SNACK: SÜSSE SPIESSE ZUM DIPPEN

Frisches Obst gibt jedem Kind einen richtigen Energieschub. Denn das viele Vitamin C in frischen Früchten verbessert die Aufnahme von Eisen. Eisen wird für den Sauerstofftransport im Blut benötigt. Mehr Sauerstoff bedeutet automatisch mehr Energie und Motivation. Außerdem ist Vitamin C wichtig für starke Abwehrkräfte.

 **5 Minuten**

Zutaten für 2 Kita-Kinder

- 1 Birne
- 1 Kiwi
- 8 Himbeeren
- 4 Holzspieße
- 100 g Joghurt
- 1 TL Zitronensaft
- 4 Blätter Minze
- 1 TL Honig

Die Birne und die Himbeeren waschen, die Kiwi schälen. Birne und Kiwi in große Würfel schneiden. Auf jeden Holzspieß zunächst eine Himbeere stecken. Dann die Kiwi- und die Birnenwürfel verteilt darauf stecken. Zum Abschluss wieder jeweils eine Himbeere aufspießen. Für den Dip Joghurt und Zitronensaft mischen. Die Minze hacken und unterrühren. Zum Schluss mit dem Honig abschmecken.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 102 kcal

Allergene: Milch

WARME MAHLZEIT: SPAGHETTI NAPOLI MIT RUCOLASALAT

Spaghetti mit Tomatensoße sind beliebt – bei Kindern und Erwachsenen. Tomaten besitzen einen sehr gesunden sekundären Pflanzenstoff, das Lycopin. Es ist ein Carotinoid, das in gekochten Tomaten vermehrt zu finden ist. Es schützt die Zellen und wirkt sich positiv auf die Immunabwehr aus. Es soll auch präventiv gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs wirken. Es gibt also viele Gründe für gekochte Tomatensoße.

 **25 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 1 große rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 800 g geschälte ganze Tomaten, Glas oder Dose
- Salz und Pfeffer
- 400 g Spaghetti
- 50 g geriebener Parmesan oder Gouda
- 6 Stängel Basilikum

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

Öl in breitem Topf erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten.

Die geschälten Tomaten dazugeben und kräftig aufkochen. Umrühren, damit die Tomaten stückig werden. Weiter einkochen, damit die Tomatensoße sämig wird.

In einem Topf ca. 4 Liter Salzwasser zum Kochen bringen. Spaghetti hineingeben und nach Anleitung al dente kochen.

Vor dem Abgießen der Nudeln 3 EL Nudelwasser zur Tomatensoße geben und umrühren.

Die abgeseihten Spaghetti in die Tomatensoße geben und beides gut miteinander vermengen.

Die Spaghetti auf 6 Teller verteilen. Mit geriebenem Käse und den abgezipften Basilikumblättern servieren.

RUCOLASALAT MIT DRESSING

- 300 g Rucola
- 100 g Cherrytomaten
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 EL Balsamicoessig
- Salz und Pfeffer
- 10 g gehobelter Parmesan

Rucola waschen und trocken schleudern. In mundgerechte Stücke zupfen.

Tomaten waschen und halbieren.

Rucola und Tomaten auf 6 tiefen Tellern verteilen.

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

Vinaigrette auf die Salatteller verteilen.

Jede Portion mit ein paar Parmesanspänen dekorieren.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 374 kcal

Allergene: Gluten, Milch

FRÜHSTÜCK: EIERMUFFINS

Auch wenn hierzulande die Eier in der Ernährung für Kinder kritisch betrachtet werden, gibt es viele Studien, die das Gegenteil behaupten. So konnte z. B. gezeigt werden, dass sich der Verzehr von Eiern auf das Längenwachstum der Kinder positiv auswirkt. In den Studien gab es keine Anzeichen dafür, dass Kinder auf Eier allergisch reagieren. Festgestellt wurde außerdem, dass Kinder, die Eier essen, weniger Lust auf süße Nahrungsmittel haben.

 15 Minuten

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 3 Eier
- 12 Cocktailtomaten
- 200 g gekochte Kichererbsen, Glas oder Dose
- 100 g geriebener Gouda
- 100 g fein gemahlenes Mehl
- Salz und Pfeffer
- 12 Muffin-Formen
- etwas Butter zum Einfetten der Muffin-Formen

Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einer Schüssel die Eier mit einer Gabel verquirlen. Die Tomaten waschen und würfeln. Zu den Eiern geben.

Die Kichererbsen unter fließendem Wasser gut abwaschen, ebenfalls zu den Eiern geben.

Geriebenen Gouda und das Mehl unter die Masse rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Muffin-Formen mit etwas Butter einpinseln und die Eiermasse darin verteilen.

Im Backofen ca. 10 Minuten backen.

Auf jeden Teller 2 Muffins legen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 180 kcal

Allergene: Eier, Milch, Gluten

SNACK: ZWIEBACK MIT SCHOKOJOGHURT

Kakao als kleiner Zwischensnack schmeckt nicht nur gut, sondern macht auch gute Laune. Kakao setzt bestimmte Botenstoffe im Gehirn frei, die sich positiv auf die Laune auswirken. Serotonin motiviert aber auch und fördert die körperliche Leistungskraft.

 5 Minuten

Zutaten für 2 Kita-Kinder

- 3 Scheiben Vollkornzwieback
- 100 g Joghurt
- 1 TL Kakaopulver 100 %
- 1 TL Honig

Den Zwieback in grobe Stücke brechen.

In einer Schüssel den Joghurt mit dem Kakaopulver und Honig mischen. Die Zwiebackstücke unterheben.

Auf 2 Schälchen verteilen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 112 kcal

Allergene: Milch

WARME MAHLZEIT: ORANGES GEMÜSE AUS DEM OFEN

Süßkartoffeln gehören zu den gesündesten Gemüsesorten weltweit. Sie enthalten viele Ballaststoffe, die die Kinder satt und zufrieden machen. So schützen sie auch vor Heißhungerattacken. Ein weiterer wichtiger Inhaltsstoff ist die Folsäure. Sie gehört zu der Gruppe der B-Vitamine. In der industriell veränderten Nahrung fehlt sie meist. Mit Süßkartoffeln kann der Energiespeicher wieder aufgefüllt werden.

 **30 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 400 g Süßkartoffeln
- 300 g Karotten
- 300 g Hokkaidokürbis
- 300 g orange Paprikaschoten
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 EL getrockneter Thymian
- Salz und Pfeffer
- 200 g Fetakäse

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Süßkartoffeln schälen, Karotten, Kürbis und entkernte Paprikaschoten waschen.

Alles in grobe Stücke zerteilen.

Öl in eine große Schüssel gießen. Mit Thymian, Salz und Pfeffer vermischen.

Gemüsestücke dazugeben und gut vermengen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und für 10 Minuten in den Ofen schieben.

Dann den Feta in groben Stücken über das Gemüse geben. Nochmals für 10 Minuten in den Ofen schieben.

Ofengemüse auf 6 Teller verteilen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 262 kcal

Allergene: Milch

FRÜHSTÜCK: WAFFELN MIT GEMISCHTEN BEEREN

Beeren sind gesund – egal, in welcher Farbe und in welcher Form. Sie enthalten nicht nur das wichtige Vitamin C, das sowohl das Immunsystem als auch die Sehkraft stärkt. Beeren punkten auch mit einem hohen Gehalt an Anthocyanen. Diese wirken Entzündungen entgegen. Sie stärken die Haut und die Gelenke.

 **10 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 80 g weiche Butter
- 1 EL Honig
- 1 Ei
- 150 g fein gemahlenes Mehl
- 1 gestr. TL Backpulver
- 150 ml Hafermilch oder Vollmilch
- 150 g Joghurt
- 300 g gemischte Beeren – können auch gefroren sein

Butter und Honig mit dem Mixer aufschlagen.

Das Ei zugeben und zu einer cremigen Masse verrühren.

Das Mehl mit dem Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch zum Teig geben.

Im Waffeleisen 6 Waffeln ausbacken.

Den Joghurt mit den Beeren vermischen und einen Klecks von der Masse auf jede Waffel geben.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 266 kcal

Allergene: Soja

SNACK: WARMER ORANGEN-SMOOTHIE

Im Winter tut etwas Warmes meist besser als ein kalter Smoothie. Auch damit kann die Vitamin-C-Versorgung gesichert werden. Diese ist besonders an kalten Tagen wichtig, um Infekte zu vermeiden.

 **5 Minuten**

Zutaten für 2 Kinder

- 1 Orange – oder fertiger Orangensaft
- 100 g Karotten – oder fertiger Karottensaft
- 1 Apfel
- ½ cm Ingwerwurzel
- 1 Msp. Zimt
- ca. 100 ml Mandelmilch

Orange auspressen. Karotte und Apfel waschen und in grobe Stück schneiden. Kerngehäuse dabei entfernen. Ingwerwurzel grob schälen.

Alles zusammen cremig pürieren.

Dann mit so viel Mandelmilch verflüssigen, sodass der Smoothie mit einem Strohhalm gut getrunken werden kann.

Auf 2 Gläser verteilen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 72 kcal

WARME MAHLZEIT: LACHS MIT KOKOS-CURRY-SOSSE UND ERBSENREIS

Seefische wie z. B. Lachs sind für Kinder sehr gesund und tatsächlich auch essenziell. Lachs liefert nicht nur wertvolles Eiweiß, sondern auch noch Jod und Omega-3-Fettsäuren. Gerade diese haben einen wichtigen Anteil an der Gehirnentwicklung. Die enthaltene DHA (Docosahexaensäure) sorgt für ein gutes Gedächtnis und hat auch noch eine entzündungshemmende Wirkung.

 20 Minuten

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 200 g Basmatireis
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 g Erbsen – TK-Ware
- 400 g Lachsfilet
- 1 EL Pflanzenöl
- 100 ml Sahne
- 100 ml Milch oder Mandelmilch
- 1 TL Currypulver mild
- 3 EL Kokosflocken
- 1 Zitrone
- Salz und Pfeffer

Reis unter fließendem Wasser waschen. In einen Topf geben.

Gemüsebrühe und Erbsen dazu schütten. Aufkochen lassen. Danach die Hitze reduzieren. Nach ca. 20 Minuten ist der Reis gar.

Lachsfilet waschen und trocken tupfen. Salzen und pfeffern.

Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs von beiden Seiten jeweils 3 Minuten anbraten.

Aus der Pfanne nehmen.

Sahne und Milch in die Pfanne geben und aufkochen lassen.

Dann Currypulver und Kokosflocken dazugeben. Umrühren.

Lachs wieder in die Pfanne geben und alles weiter köcheln lassen.

Zitrone abwaschen und in 6 Scheiben schneiden.

Lachs mit Soße auf 6 Tellern verteilen. Jeweils eine Scheibe Zitrone auf den Lachs legen.

Daneben den Erbsenreis platzieren.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 288 kcal

Allergene: Fisch, Milch