
















Speiseplan Januar

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Frühstück	<p>Zwiebel-Schinken-Omelett</p>  <p>⌚ 10 Min.</p>	<p>Schokoladenjoghurt mit Beeren</p>  <p>⌚ 10 Min.</p>	<p>Pancakes mit Heidelbeerjoghurt</p>  <p>⌚ 15 Min.</p>	<p>Knusperfrühstück</p>  <p>⌚ 10 Min.</p>	<p>Tiramisu mit Apfelmark</p>  <p>⌚ 10 Min.</p>
Snack	<p>Frischesmoothie</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>	<p>Lila Pralinen</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>	<p>Piña Colada</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>	<p>Obstspieße mit Käse</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>	<p>Lachs-Frischkäse-Torte</p>  <p>⌚ 5 Min.</p>
Warme Mahlzeit	<p>Gemüserolle mit Tomatensalat</p>  <p>⌚ 25 Min.</p>	<p>Hackfleischpfanne mit Spirelli</p>  <p>⌚ 30 Min.</p>	<p>Gemüsestäbchen mit Gurkensalat</p>  <p>⌚ 25 Min.</p>	<p>Fruchtiger Linseneintopf</p>  <p>⌚ 25 Min.</p>	<p>Seelachs mit Kartoffeln und Gemüse</p>  <p>⌚ 25 Min.</p>

FRÜHSTÜCK: ZWIEBEL-SCHINKEN-OMELETT

In wenigen vegetarischen Lebensmitteln findet man Vitamin D. Eier gehören dazu. Vitamin D ist ganz wichtig für das Immunsystem. Nicht selten ist ein zu niedriger Vitamin-D-Gehalt im Körper schuld an immer wiederkehrenden Infekten.

 **10 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 6 Eier
- 100 ml Milch
- Salz und Pfeffer
- 3 Lauchzwiebeln
- 3 Scheiben gekochter Schinken
- 1 EL Pflanzenöl
- 6 Scheiben Vollkorntoast

Lauchzwiebeln waschen und in kleine Ringe schneiden.

Eier mit Milch, Salz und Pfeffer schaumig schlagen. Lauchzwiebeln unterrühren.

Öl in einer Pfanne erhitzen.

Eiermasse hineingeben und anbraten.

Nach 3 Minuten Omelette wenden.

Schinken in Würfel schneiden und auf das gewendete Omelett streuen.

Toastscheiben tosten. Jeweils eine auf den Teller geben.

Omelett in der Pfanne in 6 Stücke teilen und auf das Toastbrot legen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 178 kcal

Allergene: Milch, Eier, Gluten

SNACK: FRISCHESMOOTHIE

Orangensaft ist in jedem Fall ein Vitamin C Kick. Den brauchen Kinder, damit die Knochen gut wachsen. Für ein starkes Immunsystem ist Vitamin C wichtig, genauso wie für ein gutes Sehen.

 **5 Minuten**

Zutaten für 2 Kita-Kinder

- 1 Banane
- 1 kleine Karotte
- 150 ml Orangensaft
- 1 EL Mangomus

Banane schälen und in Scheiben schneiden. Karotte waschen, schälen und ebenfalls klein schneiden.

Banane und Karotte zusammen mit dem Orangensaft und dem Mangomus pürieren.

In 2 Gläser verteilen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 101 kcal

Allergene: Milch, Gluten

WARME MAHLZEIT: GEMÜSEROLLE MIT TOMATENSALAT

Spinat ist gut für das Wachstum und für das Wohlbefinden. Auch wenn immer wieder vor den Gefahren von Nitrit gewarnt wird, im Spinat tritt es erst auf, wenn er wieder erwärmt wird. Spinat enthält viel Eisen, das ist gut für die Blutversorgung. Im Wachstum gehört Eisen zu den wichtigsten Mineralstoffen für Kinder.

 **25 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- o 1 Packung frischer Blätterteig (ca. 250 g)
- o 4 EL Kräuterfrischkäse
- o 400 g Babyspinat oder 250 g TK-Spinat
- o 150 g Fetakäse
- o 200 g Cherrytomaten
- o Salz und Pfeffer

Backofen auf 220 °C Ober und Unterhitze vorheizen.

Blätterteig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen.

Kräuterfrischkäse daraufstreichen.

Babyspinat waschen und trocken schleudern. TK-Spinat muss vorher aufgetaut werden.

Spinat auf den Frischkäse legen.

Fetakäse darauf bröseln.

Cherrytomaten waschen und in Scheiben schneiden.

Auf dem Spinat verteilen.

Blätterteig aufrollen. Die Enden mit etwas Wasser benetzen und leicht festdrücken

Auf die mittlere Schiene des Backofens schieben.

Nach 20 Minuten aus dem Ofen nehmen und in 6 Teile schneiden.

TOMATENSALAT MIT FRÜHLINGSZWIEBELN

- o 6 Tomaten
- o 1 EL Pflanzenöl
- o 2 EL Obstessig
- o Salz und Pfeffer

Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Auf einem Teller verteilen.

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

Auf den Tomaten verteilen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 311 kcal

Allergene: Gluten

DIENSTAG:

FRÜHSTÜCK: SCHOKOLADENJOGHURT MIT BEEREN

Beeren sind gesund. Die roten und blauen Beeren enthalten viel Flavonoide. Diese sekundären Pflanzenstoffe gelten als Immunstärkung, können freie Radikale vernichten und wirken sich positiv auf Entzündungen aus. Alle Beeren enthalten das wichtige Vitamin C, das sowohl das Immunsystem als auch die Sehkraft der Augen stärkt.

 **10 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 500 g Naturjoghurt
- 1 EL Kakaopulver 100 %
- 1 EL Honig
- 2 EL Leinöl
- 300 g gemischte Beeren, wie Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren, auch TK-Ware
- 6 Walnüsse

Joghurt mit Kakaopulver, Honig und Leinöl mischen.

In 6 Schüsseln verteilen.

Frische Beeren waschen, TK-Ware auftauen.

Beeren über dem Schokoladenjoghurt verteilen.

Walnüsse knacken und grob hacken.

Als Topping über die Beeren geben.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 168 kcal

Allergene: Milch, Nüsse

SNACK: LILA PRALINEN

Kinder lieben Heidelbeeren. Sie gelten als Superfood. Sie enthalten die Gerbstoffe, die sich auf die Schleimhäute legen und dort vor Krankheiten schützen können. Außerdem punkten sie mit vielen Ballaststoffen. Das ist gut für den Verdauungstrakt.

 **5 Minuten**

Zutaten für 2 Kinder

- 50 g Heidelbeeren
- 1 EL Kokosflocken
- 2 EL feine Haferflocken
- 1 TL gehackte Mandeln
- ½ TL Pflanzenöl, am besten Mandelöl

Heidelbeeren mit einem Mixer oder einer Gabel zerkleinern.

Kokosflocken, Haferflocken und Mandeln dazugeben.

Öl unterrühren und alles gut vermengen.

Aus der Masse mit feuchten Händen kleine Kugeln formen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 86 kcal

Allergene: Nüsse

WARME MAHLZEIT: HACKFLEISCHPFANNE MIT SPIRELLI

Zucchini sind ein ganz wertvolles Gemüse, das viel Kalzium und Magnesium enthält. Beides ist gut für den Knochenaufbau. Außerdem sind sie reich an Provitamin A. Das sorgt für gesunde Haut und gesunde Schleimhaut. Zusammen mit dem Rindfleisch ist dieses Gericht ein wahrer Vitamincocktail aus B-Vitaminen, Vitamin A und C.

 **30 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 300 g Zucchini
- 1 rote Paprikaschote
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Rinderhackfleisch
- 1 kleines Glas geschälte Tomaten (ca. 300 g)
- Salz und Pfeffer
- mildes Currypulver
- 300 g Spirellinudeln

Zucchini und Paprika waschen. Zucchini längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden, Paprika entkernen und grob würfeln.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse 5 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in die heiße Pfanne geben.

Hackfleisch dazugeben und alles kräftig anbraten.

Dann das angebratene Gemüse dazugeben. Mit den geschälten Tomaten ablöschen und weiterkochen lassen. Dabei die Tomaten zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen.

In der Zwischenzeit die Spirelli in einen großen Topf mit Salzwasser nach Packungsvorgabe kochen. Dann abgießen.

Hackfleischpfanne und Spirelli auf 6 Teller verteilen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 294 kcal

Allergene: Gluten

FRÜHSTÜCK: PANCAKES MIT HEIDELBEERJOGHURT

Die Bananen in den Pancakes bringen viel Fructose. Deshalb ist dieses Frühstück ein schneller Energielieferant. Außerdem enthalten Bananen viel Vitamin B6 und Magnesium. Das wird benötigt, damit die Nervenzellen richtig funktionieren. Vitamin B6 spielt im Eiweißstoffwechsel eine große Rolle.

 **15 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 2 Bananen
- 300 ml Mandelmilch
- 200 g Buchweizenmehl
- 2 TL Weinsteinbackpulver
- 50 g Kokosflocken
- 1 EL Pflanzenöl
- 200 g Heidelbeeren
- 250 g Joghurt fettarm
- 30 g Amaranthpops

Bananen schälen und zusammen mit der Mandelmilch pürieren.

Buchweizenmehl, Backpulver und Kokosflocken mischen und mit der Bananenmilch zu einer glatten Masse verrühren.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Mit einer kleinen Kelle die Masse in die Pfanne geben. Jeden Pancake von jeder Seite goldgelb ausbraten. Das dauert jeweils 2 Minuten.

Heidelbeeren waschen. Die Hälfte pürieren.

Joghurt in eine Schüssel geben. Pürierte und ganze Heidelbeeren sowie die Amaranthpops unterrühren.

Pancakes und Heidelbeerjoghurt auf 6 Teller verteilen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 242 kcal

SNACK: PIÑA COLADA

Frisches Obst gibt jedem Kind einen richtigen Energieschub. Ananas enthält zudem das Enzym Bromelain. Dieses wirkt entzündungshemmend. Zusätzlich liefert die Ananas auch noch einen kräftigen Schuss Vitamin C. Nicht umsonst wird Ananas gern gegen Infekte gegessen.

 **5 Minuten**

Zutaten für 2 Kita-Kinder

- 1 kleine Banane
- 1 Scheibe Ananas
- 30 ml Kokosmilch
- 70 ml Wasser
- 1 EL Mangopüree

Banane in Scheiben und Ananas in Stücke schneiden.

Zusammen mit der Kokosmilch und dem Mangopüree pürieren.

In 2 Gläser verteilen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 104 kcal

WARME MAHLZEIT: GEMÜSESTÄBCHEN MIT GURKENSALAT

Kinder lieben Süßkartoffeln. Nicht nur, weil sie so schön orange leuchten, sondern weil der süßliche Geschmack dem kindlichen Gaumen schmeichelt. Als gesündeste Gemüsesorte der Welt schmeckt sie aber nicht nur gut. Sie enthält viele Ballaststoffe, macht die Kinder also satt und zufrieden. Der bei Kindern oft zu niedrige Folsäurespiegel kann mit Süßkartoffeln wieder aufgefüllt werden.

 **25 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 500 g Süßkartoffeln
- 200 g TK-Erbsen
- 200 g Karotten
- ½ Bund Petersilie
- 100 g geriebener Käse, z. B. Gouda
- 1 Ei
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Pflanzenöl

Backofen auf 200 °C vorheizen.

Süßkartoffeln schälen und klein würfeln.

Backblech mit Backpapier auslegen, Süßkartoffelwürfel darauf verteilen und für 10 Minuten in den Ofen schieben.

Erbsen auftauen.

Karotten waschen, schälen und fein raspeln.

Petersilie waschen und fein hacken.

In einer Schüssel die Süßkartoffelwürfel mit einer Gabel grob zerkleinern.

Karotten, Erbsen, Petersilie, Käse und Ei dazugeben und alles gut miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Pfanne mit dem Öl erhitzen.

Gemüse zu dicken Stäbchen formen und in der Pfanne von allen Seiten goldgelb ausbacken.

Auf 6 Teller verteilen.

GURKENSALAT MIT DRESSING

- 300 g Schlangengurke
- 1 EL Pflanzenöl
- 2 EL Sauerrahm
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Gurke waschen und in dünne Scheiben hobeln.

Aus Öl, Sauerrahm, Zitronensaft, Salz und Pfeffer eine Salatsoße zubereiten.

Unter die Gurkenscheiben mischen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 277 kcal

Allergene: Gluten, Milch

FRÜHSTÜCK: KNUSPERFRÜHSTÜCK

Haferflocken gelten als Superfood. Sie enthalten alle wichtigen B-Vitamine und viele Mineralstoffe und Spurenelemente wie Eisen, Zink und Kupfer. Das wirkt sich sowohl auf die Haut als auch auf die Schleimhäute der Kinder positiv aus. Damit ist das Immunsystem automatisch gestärkt. Die unverdaulichen Ballaststoffe in den Haferflocken wirken heilend bei allen gängigen Magen-Darm-Erkrankungen.

 **10 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 200 g grobe Haferflocken
- 30 g gehobelte Mandeln
- 50 g Cornflakes
- 3 EL Honig
- 2 EL Rosinen
- 300 ml Mandelmilch

Haferflocken mit den Mandeln mischen.

In einer trockenen Pfanne kurz anrösten. Es sollte leicht nussig riechen.

Cornflakes und Honig dazugeben und karamellisieren lassen. Dabei mit einem Holzlöffel ständig umrühren.

Etwas abkühlen lassen.

Rosinen und Mandelmilch dazugeben.

Auf 6 Schüsseln verteilen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 235 kcal

Allergene: Gluten, Milch, Nüsse

SNACK: OBSTSPIESSE MIT KÄSE

Weintrauben enthalten relativ viel Fructose, aber auch viel Vitamin B6 und Folsäure. Gerade daran haben viele Kinder einen Mangel. Der Käse sorgt für viel Kalzium. Das ist wichtig für den Knochenaufbau.

‡ 5 Minuten

Zutaten für 2 Kita-Kinder

- 1 Birne
- 16 Weintrauben
- 30 g Goudakäse am Stück
- 6 kleine Holzspieße

Birne waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Nochmals durchschneiden, sodass 8 Birnenstücke vorhanden sind.

Weintrauben waschen.

Käse in 8 gleich große Stücke schneiden.

Auf die Holzspieße abwechselnd eine Weintraube, ein Stück Birne und mittig ein Stück Käse stecken.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 107 kcal

Allergene: Milch

WARME MAHLZEIT: FRUCHTIGER LINSENEINTOPF

Dieser fruchtige Linseneintopf punktet mit einem regelrechten Mineralstoffcocktail. Allein in den Linsen findet man große Mengen an Zink, Kalium, Kalzium, Magnesium und Phosphor. Zink feuert über 200 verschiedene enzymatische Vorgänge im Körper an, stärkt das Immunsystem und ist gut für die Wundheilung. In den Linsen steckt ganz viel pflanzliches Eiweiß. Für ein gutes Muskelwachstum bei Kindern sind Linsen die beste Voraussetzung.

 **25 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 1 große rote Zwiebel
- 3 mittelgroße Karotten
- 1 kleine Stange Lauch
- 1 EL Pflanzenöl
- 250 g braune Berglinsen
- 100 g rote Linsen
- 2 große Tomaten
- 3 Mandarinen
- 1 Birne
- 700 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Zitronensaft
- 3 Feigen
- Salz und Pfeffer

Zwiebel schälen, Karotten und Lauch waschen. Gemüse in kleine Würfel schneiden.

Öl in einem großen Topf oder im Wok erhitzen.

Gemüse darin glasig dünsten.

Braune und rote Linsen unter fließendem kaltem Wasser gründlich waschen.

Zu dem Gemüse geben. Mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Topf zudecken und das Ganze 10 Minuten köcheln lassen.

Birne waschen, vierteln und Kerngehäuse entfernen, Tomaten waschen, Mandarinen schälen. Obst und Tomaten in kleine Würfel schneiden. Zu den Linsen geben.

Weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Erst wenn die Linsen weich sind, den Eintopf salzen und pfeffern. Zitronensaft dazugeben.

Feigen waschen und in Scheiben schneiden.

Eintopf auf 6 tiefe Teller verteilen, mit den Feigen garnieren.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 261 kcal

FRÜHSTÜCK: TIRAMISU MIT APFELMARK

Apfelmark besteht zu 100 % aus Äpfeln. Es enthält viel Folsäure und Vitamin C. Beides ist für Kinder wichtig. Zudem sind viele wertvolle Mineralstoffe enthalten, wie Kalium, Eisen und Magnesium. Das ist genauso wichtig für den Knochenaufbau wie Kalzium. Die Kraftwerke der Zellen, die Mitochondrien, werden auch mit Magnesium angetrieben. Man kann deshalb sagen, dass Magnesium ein echter Energielieferant ist und somit die Äpfel.

 **10 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 100 g Haferkekse
- 250 g Apfelmark
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Msp. Vanillepulver
- 150 g Quark mit 20 % Fett
- 150 Naturjoghurt
- 2 EL Honig
- 6 kleine Gläser

Haferkekse grob hacken.

Apfelmark mit Zitronensaft und Vanillepulver vermischen.

Quark mit Joghurt und Honig verrühren.

In jedes Glas zunächst die gehackten Haferkekse geben.

Apfelmark darüber verteilen. 3 EL übrig lassen.

Darüber die Quark-Joghurt-Masse schütten.

Mi jeweils einem ½ EL Apfelmark abschließen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion 178 kcal

Allergene: Gluten, Milch

SNACK: LACHS-FRISCHKÄSE-TORTE

Lachs ist reich an Omega-3-Fettsäuren. Omega-3-Fettsäuren gehören zu den essenziellen Fettsäuren. Das heißt, der Körper kann diese nicht selbst herstellen. Es ist aber lebenswichtig. Bei Kindern wird es gebraucht, damit das Gehirn gut und ausreichend wachsen kann.

 **5 Minuten**

Zutaten für 2 Kita-Kinder

- 2 Scheiben Toastbrot
- 2 EL Meerrettichfrischkäse
- 1 Scheibe geräucherter Lachs
- 4 Scheiben Salatgurke, ca. 3 mm dick

Toastbrotsscheiben mit einem Ausstecher ca. 10 cm im Durchmesser ringförmig ausstechen.

Untere Toastbrotsscheibe mit 1 EL Meerrettichfrischkäse bestreichen.

Mit Lachs und Gurkenscheiben belegen.

Restlichen Frischkäse darüberstreichen.

Zweite Toastbrotsscheibe darauf geben und etwas andrücken.

Torte vierteln. Jeweils 2 Tortenstücke auf einen Teller geben.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 97 kcal

Allergene: Milch, Gluten, Fisch

WARME MAHLZEIT: SEELACHS MIT KARTOFFELN UND GEMÜSE

Seelachs enthält besonders viel Vitamin B2. Dieses Vitamin ist wichtig für den Nervenbau und die Energieproduktion in den Mitochondrien der Zellen. Außerdem unterstützt Vitamin B2, das auch Riboflavin genannt wird, das Gewebewachstum. Kinder haben aber gerade von diesem Vitamin zu wenig.

 **25 Minuten**

Zutaten für 6 Kita-Kinder

- 750 g mehligkochende Kartoffeln
- 200 ml Milch
- 2 EL Butter
- 1 Prise Muskatnuss
- 300 g Seelachsfilet
- 1 Ei
- 2 EL Paniermehl
- 2 EL Bratöl oder Pflanzenöl
- 300 g Karotten
- 200 g TK-Erbesen
- 1 EL gehackte Petersilie
- 150 g Naturjoghurt
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Kartoffeln schälen und würfeln. In Salzwasser in 15 Minuten gar kochen.

Seelachsfilet waschen und abtrocknen. Salzen und pfeffern.

Ei in einem Teller verquirlen. Paniermehl auf einen weiteren Teller geben. Fisch zunächst im Ei und dann im Paniermehl wenden.

Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Fisch darin von allen Seiten innerhalb von 10 Minuten knusprig braten.

Karotten schälen und in dünne Scheiben hobeln.

1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Karotten und gefrorene Erbsen dazugeben. Gemüse innerhalb von 15 Minuten gar kochen. Mit der Petersilie bestreuen.

Kartoffeln abgießen. Milch und 1 EL Butter dazugeben. Mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Joghurt mit Senf und Zitronensaft zu einer Senfsoße vermischen.

Auf jeden Teller zunächst Kartoffelstampf geben. Darüber ein Stück Seelachs. Senfsoße und Gemüse daneben verteilen.

Nährwerte pro Kita-Kinder-Portion: 314 kcal

Allergene: Fisch, Milch