IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

DGE

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan Nr.1 für 1- bis 3-Jährige

FIT KID
Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas

„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

www.fitkid-aktion.de

Stand: Mai 2015

Inhalt

Übersicht Vierwochenspeisenplan 2

Marinierte Putenbrustfilets mit buntem Gemüsereis (Erbsen, Champignons, Tomaten, Mais) 3

Vollkorn-Rigatoni mit Bolognese und Parmesan (Soße aus Rinder-Hackfleisch mit Knollensellerie und Karotten) und Kopfsalat mit Zitronendressing 4

Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne mit Vollkornbrötchen; Brombeer-Bananen-Milchshake 5

Gebackenes Seelachsfilet mit Kartoffeln und Paprika-Mais-Feta-Salat 6

Spinat-Chamignon-Pizza; Birnenkompott 7

Überbackenes Fischfilet mit Tomaten-Zucchini-Füllung und Kartoffelpüree 8

Rotes Linsengemüse (rote Linsen, Karotten, Pastinake) auf Spätzle und Mandarinen-Eisbergsalat 9

Kartoffel-Gemüse-Hackauflauf (Kohlrabi, Erbsen, Rinder-Schweine-Hackfleisch) und Gurkensalat 10

Vollkornnudeleintopf mit Paprika, Möhren und Mais; Rote Grütze (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren) 11

Spinat-Reis-Auflauf; Apfelkompott 12

Bandnudeln mit Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse und Béchamelsoße; Obstsalat (Weintrauben, Banane, Apfel) 13

Gemüse-Rindfleischgulasch (Karotten, Kohlrabi, Zucchini, Paprika, Champignons, Tomaten) mit Kartoffeln und Chinakohlsalat 14

Fruchtiges Fischcurry (Lachs mit einer Möhren-Apfel-Currysoße) mit Reis und Radieschensalat 15

Orangen-Eisbergsalat; Hirseauflauf mit Äpfeln 16

Blumenkohlbratling mit Tomatensoße und Kartoffel-Käsepüree 17

Gnocchi mit Spinat-Frischkäse-Soße; Apfel-Kiwi-Kaltschale 18

Lachs auf Tomatenreis und Fenchel-Orangen-Rohkost 19

Kartoffel-Karotteneintopf mit Putenwürfeln; Himbeerjoghurt 20

Spaghetti mit Gemüsesoße (Paprika, Zucchini, Mais); Bananen-Nuss-Quark 21

Kartoffelgratin mit Erbsen-Möhren-Gemüse 22

Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für 1- bis 3-Jährige 23

FIT KID: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan

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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Marinierte Putenbrustfilets, bunter Gemüsereis (Erbsen, Champignons, Tomaten, Mais)	Vollkorn-Rigatoni mit Bolognese und Parmesan (Soße aus Rinder-Hackfleisch mit Knollensellerie und Karotten), Kopfsalat mit Zitronendressing	Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne, Vollkornbrötchen - Brombeer-Bananen-Milchshake	Gebackenes Seelachsfilet, Kartoffeln, Paprika-Mais-Feta-Salat	Spinat-Champignon-Pizza - Birnenkompott
Woche 2	Überbackenes Fischfilet mit Tomaten-Zucchini-Füllung, Kartoffelpüree	Rotes Linsengemüse (rote Linsen, Karotten, Pastinake), Spätzle, Mandarinen-Eisbergsalat	Kartoffel-Gemüse-Hackauflauf (Kohlrabi, Erbsen, Rinder-Schweine-Hackfleisch), Gurkensalat	Vollkornnudeleintopf mit Paprika, Möhren und Mais - Rote Grütze (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren)	Spinat-Reis-Auflauf - Apfelkompott
Woche 3	Bandnudeln, Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse, Béchamelsoße - Obstsalat (Weintrauben, Banane, Apfel)	Gemüse-Rindfleischgulasch (Karotten, Kohlrabi, Zucchini, Paprika, Champignons, Tomaten), Kartoffeln, Chinakohlsalat	Fruchtiges Fischcurry (Lachs in einer Möhren-Apfel-Curry-Soße), Reis Radieschensalat	Orangen-Eisbergsalat - Hirseauflauf mit Äpfeln	Blumenkohlbratling, Tomatensoße, Kartoffel-Käsepüree
Woche 4	Gnocchi, Spinat-Frischkäse-Soße - Apfel-Kiwi-Kaltschale	Lachs auf Tomatenreis, Fenchel-Orangen-Rohkost	Kartoffel-Karotteneintopf, Putenwürfel - Himbeerjoghurt	Spaghetti, Gemüsesoße (Paprika, Zucchini, Zuckermais) - Bananen-Nuss-Quark	Kartoffelgratin mit Erbsen-Möhren-Gemüse

Marinierte Putenbrustfilets mit buntem Gemüsereis (Erbsen, Champignons, Tomaten, Mais)

(Woche 1; Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Putenbrustfilets

15 ml	Rapsöl
0,45 kg	Putenbrustfilet frisch
	Jodsalz, Pfeffer ,Currypulver

Gemüsereis

60 g	Zwiebeln geschält
15 ml	Rapsöl
0,45 kg	Reis parboiled
0,9 l	Gemüsebrühe
0,22 kg	Erbsen grün TK
100 g	Zuckermais TK
0,3 kg	Tomaten geputzt
0,22 kg	Champignons geputzt
70 g	Parmesan mind. 30 % Fett i.Tr.
	Jodsalz, Pfeffer
	Petersilie frisch

1. Für die Putenbrustfilets das Öl mit dem Currypulver vermischen. Putenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit Curryöl marinieren. Auf beiden Seiten anbraten und anschließend im Backofen bei 150°C ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Oder das Fleisch auf GN-Bleche legen und im Kombidämpfer bei 130°C bis zu einer Kerntemperatur von 70°C garen (ca. 8 Minuten).
2. Für den Gemüsereis die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Reis zufügen, kurz andünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Nach 10 Minuten Garzeit die gefrorenen Erbsen und Maiskörner hinzugeben. Nach weiteren 5 Minuten die gewürfelten Tomaten und in Scheiben geschnittenen Champignons zufügen und weitere 3 Minuten garen.
   Vor dem Servieren den geriebenen Parmesan unterrühren, den Gemüsereis abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreut zu den Putenbrustfilets servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (357 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
315 kcal	1319 kJ	7,4 g	43 g	16,8 g	2,1 mg	0,2 mg	58 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
13 mg	119 mg	43 mg	2,6 mg	3,4 g

Vollkorn-Rigatoni mit Bolognese und Parmesan (Soße aus Rinder-Hackfleisch mit Knollensellerie und Karotten) und Kopfsalat mit Zitronendressing

(Woche 1; Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Rigatoni

0,5 kg	Vollkorn-Rigatoni

Bolognese

0,35 kg	Rinder-Hackfleisch frisch
80 g	Zwiebeln geschält
80 g	Knollensellerie geputzt
0,22 kg	Karotten geschält
15 ml	Rapsöl
0,6 kg	Tomatenpüree
80 ml	Gemüsebrühe
	Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß
	Thymian frisch, Majoran frisch, Oregano frisch
50 g	Parmesan mind. 30 % Fett i.Tr.

Kopfsalat

0,3 kg	Kopfsalat geputzt
10 ml	Zitronensaft
15 ml	Rapsöl
	Jodsalz, Pfeffer

1. Die Vollkorn-Rigatoni in Salzwasser garen.
2. Für die Bolognese das Hackfleisch, die gewürfelten Zwiebeln und das fein gewürfelte Gemüse in Öl anbraten. Das Tomatenpüree zugeben, die Gemüsebrühe angießen und die Bolognese mit Salz, Pfeffer, Paprika und den Kräutern abschmecken und fertig garen. Den Parmesan zu der Soße reichen.
3. Den Kopfsalat zerpflücken. Aus Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Kopfsalat vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (259 g) mit **Rinder**hackfleisch.

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
325 kcal	1361 kJ	9,9 g	36,6 g	17,7 g	4,3 mg	0,4 mg	67 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
28 mg	125 mg	90 mg	3,4 mg	8,2 g

Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne mit Vollkornbrötchen; Brombeer-Bananen-Milchshake

(Woche 1; Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

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.

Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne

20 ml	Rapsöl
90 g	Zwiebeln geputzt
0,8 kg	Kichererbsen, Konserve abgetropft
0,8 kg	Brokkoli geputzt
	Jodsalz, Pfeffer
160 ml	Gemüsebrühe
0,22 kg	Kräuterfrischkäse 30 % Fett i.Tr.
	Basilikum frisch

Vollkornbrötchen

0,45 kg	Weizen-Vollkornbrötchen

Brombeer-Bananen-Milchshake

0,15 kg	Brombeeren frisch oder TK
50 g	Banane geschält
0,45 l	Milch 1,5 % Fett
15 g	Honig*
10 ml	Zitronensaft

* Wenn Kinder unter 1 Jahr verpflegt werden, sollte der Honig durch Zucker oder Dicksaft ersetzt werden. In Honig vorkommende Keime können bei Säuglingen (0-12 Monate) zu schweren lebensbedrohlichen Infektionen führen.

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 mit den Bananenscheiben und der Milch pürieren und mit Honig und Zitronensaft abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (323 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
310 kcal	1299 kJ	7,4 g	40,1 g	15,2 g	3,1 mg	0,2 mg	53 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
70,2 mg	184 mg	93 mg	3,6 mg	9,5 g

Gebackenes Seelachsfilet mit Kartoffeln und Paprika-Mais-Feta-Salat

(Woche 1; Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Gebackenes Seelachsfilet

0,4 kg	Seelachsfilet frisch oder TK
10 ml	Zitronensaft
40 g	Weizenmehl Type 405
1	Ei
40 g	Paniermehl
30 ml	Rapsöl
	Jodsalz

Kartoffeln

0,9 kg	Kartoffeln festkochend geschält

Paprika-Mais-Feta-Salat

0,35 kg	Paprikaschoten geputzt
100 g	Zuckermais, Konserve abgetropft
40 g	Zwiebeln geschält
100 g	Feta
10 ml	Rapsöl
10 ml	Kräuteressig
2 g	Zucker
	Jodsalz, Pfeffer, Kresse

1. Den Seelachs salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Nacheinander in Mehl, Ei und Paniermehl wenden und in Öl anbraten.
2. Die Kartoffeln garen und in Stücke schneiden.
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.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (203 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
221 kcal	928 kJ	8,2 g	22,2 g	12,7 g	2,3 mg	0,1 mg	41 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
56,6 mg	49 mg	40 mg	1,3 mg	2,5 g

Spinat-Champignon-Pizza; Birnenkompott
(Woche 1; Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Pizzateig

0,5 kg	Weizenvollkornmehl (Type 1700)
1	Hefewürfel (frisch)
3	Eier
300 ml	Wasser
	Jodsalz, Pfeffer

Belag

0,1 kg	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
30 ml	Rapsöl
0,4 kg	Tomaten
0,5 kg	Blattspinat (frisch oder TK)
0,3 kg	Champignons
0,15 kg	Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett .i.Tr.
	Jodsalz, Pfeffer, Basilikum, Oregano

Birnenkompott

0,4 kg	Birne geputzt
0,2 l	Trinkwasser
35 g	Zucker
	Zimtstange, Gewürznelken
10 ml	Zitronensaft

1. Für die Pizza das Vollkornmehl in einer 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 Tomatensoße 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 das Birnenkompott die Birnen in Stücke schneiden. Wasser mit Zucker, Zimtstange und Gewürznelken zum Kochen bringen, Birnenstücke zufügen, aufkochen lassen und in ca. 10 Minuten weich garen. Gewürznelken und Zimtstange entfernen. Kompott mit Zitronensaft abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (300 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
329 kcal	1378 kJ	9,4 g	42 g	14 g	2,7 mg	0,4 mg	277 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
31,7 mg	245 mg	120 mg	5 mg	9,3 g

Überbackenes Fischfilet mit Tomaten-Zucchini-Füllung und Kartoffelpüree

(Woche 2; Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Überbackenes Fischfilet

0,4 kg	Seelachsfilet frisch oder TK
15 g	Senf
25 ml	Rapsöl
0,45 kg	Tomaten geputzt
0,4 kg	Zucchini geputzt
300 ml	Milch 1,5 % Fett
	Dill frisch
12 g	Brühe gekörnt,
0,2 kg	Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett .i.Tr.
	Pfeffer

Kartoffelpüree

1 kg	Kartoffeln mehligkochend geschält
0,25 l	Milch 1,5 % Fett
	Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

1. Für den überbackenen Fisch das Fischfilet säubern, mit Senf bestreichen und in eine mit Öl gefettete Auflaufform oder in ein gefettetes GN-Blech legen.
   Gemüse würfeln und über dem Fisch verteilen.
   Aus Milch, gehacktem Dill, gekörnter Brühe, Pfeffer sowie geriebenem Käse eine Soße zubereiten und über den Fisch gießen. Im Backofen bei 200 °C ca. 30 Minuten oder im Kombidämpfer bei 120°C kombinierter Hitze bis zu einer Kerntemperatur von 70°C backen.
2. Für das Kartoffelpüree die gegarten Kartoffeln noch warm mit einem Kartoffelstampfer oder einer Kartoffelpresse zerkleinern und mit Milch, Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss zu einem Püree verarbeiten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (298 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
254 kcal	1062 kJ	10,8 g	20,1 g	16,9 g	1,7 mg	0,2 mg	38 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
30,9 mg	288 mg	58 mg	1,7 mg	2,3 g

Rotes Linsengemüse (Rote Linsen, Karotten, Pastinake) auf Spätzle, Mandarinen-Eisbergsalat

(Woche 2; Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Linsengemüse

45 g	Zwiebeln geschält
½ Zehe	Knoblauch geschält
0,1 kg	Karotten geschält
0,15 kg	Pastinaken geputzt
20 ml	Rapsöl
0,25 kg	Linsen rot, getrocknet
0,6 l	Gemüsebrühe
20 g	Tomatenmark
80 ml	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

0,4 kg	Eier-Spätzle

Mandarinen-Eisbergsalat

0,3 kg	Eisbergsalat geputzt
0,15 kg	Mandarinen geschält
100 g	Joghurt 1,5 % Fett
15 ml	Rapsöl
10 ml	Zitronensaft
10 g	Honig*
	Jodsalz, Pfeffer

* Wenn Kinder unter 1 Jahr verpflegt werden, sollte der Honig durch Zucker oder Dicksaft ersetzt werden. In Honig vorkommende Keime können bei Säuglingen (0-12 Monate) zu schweren lebensbedrohlichen Infektionen führen.

1. 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.
2. Die Spätzle in Salzwasser garen.
3. Für den Salat den Eisbergsalat in Streifen und die Mandarinen in Stücke schneiden.
   Aus Joghurt, Öl, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten und den Salat damit vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (266 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
236 kcal	989 kJ	6,5 g	31 g	10,3 g	2,3 mg	0,2 mg	69 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
11,5 mg	74 mg	49 mg	2,5 mg	4,7 g

Kartoffel-Gemüse-Hackauflauf (Kohlrabi, Erbsen, Rinder-Schweine-Hackfleisch) und Gurkensalat

(Woche 2; Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Kartoffel-Gemüse-Hackauflauf

0,35 kg	Rinder-Schweine-Hackfleisch frisch*
30 ml	Rapsöl
0,38 l	Gemüsebrühe
0,45 kg	Kohlrabi geputzt
0,4 kg	Erbsen grün TK
1,2 kg	Kartoffeln festkochend geschält
0,2 kg	Emmentaler 45 % Fett i.Tr.
	Jodsalz, Pfeffer, Thymian frisch

Gurkensalat

0,35 kg	Gurken geschält
15 ml	Rapsöl
10 ml	Kräuteressig
	Jodsalz, Pfeffer, Dill frisch

1. Für den Auflauf das Hackfleisch in 20 ml Öl anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Kohlrabiwürfel zum Hackfleisch geben. Nach ca. 10 Minuten die TK-Erbsen zugeben und 3 Minuten weitergaren.
   Die gegarten Kartoffeln in Würfel schneiden und unter die Hack-Gemüsemasse mischen, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Masse in eine mit 10 ml Öl gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech geben, mit geriebenem Käse bestreuen und bei 200°C im Backofen überbacken.
2. Für den Salat die Gurke hobeln. Aus Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Dill ein Dressing herstellen und über die Gurkenscheiben gießen.

*Als schweinefleischfreie Alternative eignet sich der Einsatz der gleichen Menge Rinderhackfleisch.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (329 g) mit **Rinder-Schweine**-Hackfleisch:

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
341 kcal	1426 kJ	17 g	25,7 g	18,1 g	1,7 mg	0,3 mg	99 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
56,8 mg	334 mg	79 mg	2,6 mg	4,8 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (330 g) mit **Rinder**hackfleisch:

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
339 kcal	1419 kJ	15,9 g	26,7 g	19 g	1,5 mg	0,3 mg	108 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
62,6 mg	337 mg	82 mg	3 mg	5 g

Vollkornnudeleintopf mit Paprika, Möhren und Mais; Rote Grütze (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren)

(Woche 2; Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Rote Grütze ist eine typische Nachspeise aus Norddeutschland. Dazu werden rote Früchte wie Kirschen, Himbeeren, Johannisbeeren, Preiselbeeren etc. mit etwas Wasser oder rotem Fruchtsaft und Zucker aufgekocht und anschließend mit angerührter Maisstärke (oder einem ähnlichen Verdickungsmittel) abgebunden.

Vollkornnudeleintopf

30 ml	Rapsöl
40 g	Zwiebeln geschält
2 l	Gemüsebrühe
	Pfeffer
0,4 kg	Vollkornnudeln
0,4 kg	Paprikaschoten geputzt
0,2 kg	Karotten geschält
0,1 kg	Zuckermais TK
0,15 kg	Saure Sahne 10 % Fett
	Schnittlauch frisch
	Petersilie frisch

Rote Grütze

0,15 l	Kirschsaft (Süßkirsche)
8 g	Zucker
8 g	Maisstärke
100 g	Brombeeren frisch oder TK
100 g	Johannisbeeren frisch oder TK
100 g	Erdbeeren frisch oder TK

1. Für den Nudeleintopf 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 die Rote Grütze 4 Esslöffel Kirschsaft mit Zucker und Stärke anrühren. Den restlichen Saft zum Kochen bringen, die Stärke unterrühren und einmal aufkochen lassen. Die Beeren unterrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (385 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
290 kcal	1216 kJ	10,9 g	35,6 g	7,6 g	3,8 mg	0,4 mg	71 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
65,5 mg	70 mg	73 mg	2,4 mg	8,2 g

Spinat-Reis-Auflauf; Apfelkompott

(Woche 2; Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Spinat-Reis-Auflauf

0,45 kg	Reis, parboiled
40 ml	Rapsöl
60 g	Zwiebeln geschält
1 Zehe	Knoblauch geschält
0,55 kg	Spinat geputzt
	Jodsalz, Pfeffer
0,15 kg	Feta
3	Eier
0,4 l	Milch 1,5 % Fett
	Petersilie frisch

Apfelkompott

0,33 kg	Apfel geputzt
0,11 kg	Apfelsaft
8 ml	Zitronensaft
3 g	Zucker

1. Für den Auflauf den Reis in Salzwasser garen.
   Die Hälfte des Öls erhitzen, den zerkleinerten Knoblauch und die Zwiebelwürfel darin andünsten, den zerkleinerten Spinat zufügen und garen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Reis vermengen und in eine mit dem restlichen Öl eingefettete Auflaufform oder ein GN-Blech füllen.
   Gewürfelten oder geriebenen Feta, Eier und Milch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Über den Auflauf gießen und diesen im Backofen bei 200°C ca. 30 Minuten oder im Kombidämpfer bei 160°C rund 20 Minuten garen.
2. Für das Kompott die Äpfel in Stücke schneiden, in Apfelsaft dünsten und mit Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (316 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
330 kcal	1382 kJ	10,2 g	46,4 g	10,8 g	2,5 mg	0,2 mg	86 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
24,9 mg	186 mg	62 mg	3,9 mg	2,7 g

Bandnudeln mit Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse und Béchamelsoße; Obstsalat (Weintrauben, Banane, Apfel)

(Woche 3; Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Bandnudeln

0,5 kg	Eier-Bandnudeln

Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse

0,4 kg	Blumenkohl geputzt
0,6 kg	Brokkoli geputzt

Béchamelsoße

25 g	Rapsöl
15 g	Weizenmehl Type 405
0,25 l	Milch 1,5 % Fett
0,35 l	Gemüsebrühe
	Jodsalz, Pfeffer
	Muskatnuß

Obstsalat

0,15 kg	Weintrauben geputzt
0,1 kg	Bananen geschält
0,15 kg	Apfel geputzt
5 g	Honig*
10 ml	Zitronensaft
25 ml	Orangensaft

* Wenn Kinder unter 1 Jahr verpflegt werden, sollte der Honig durch Zucker oder Dicksaft ersetzt werden. In Honig vorkommende Keime können bei Säuglingen (0-12 Monate) zu schweren lebensbedrohlichen Infektionen führen.

1. Die Bandnudeln in Salzwasser bissfest garen. Zu dem Gemüse reichen.
2. Die Blumenkohl- und Brokkoliröschen in etwas Salzwasser dünsten oder im Kombidämpfer bei 100°C bissfest garen.
3. Für die Soße aus Öl und Mehl eine Mehlschwitze herstellen und mit Milch und Gemüsebrühe ablöschen. Mindestens 10 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
4. Für den Obstsalat das Obst klein schneiden. Honig in Zitronen- und Orangensaft auflösen und unter das Obst mengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (308 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
248 kcal	1038 kJ	4,9 g	38,0 g	9,5 g	1,5 mg	0,2 mg	46 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
69,2 mg	89 mg	37 mg	1,6 mg	5,2 g

Gemüse-Rindfleischgulasch (Karotten, Kohlrabi, Zucchini, Paprika, Champignons, Tomaten) mit Kartoffeln und Chinakohlsalat

(Woche 3; Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Gemüse-Rindfleischgulasch

35 ml	Rapsöl
1 Zehe	Knoblauch geschält
80 g	Zwiebeln geschält
25 g	Tomatenmark
0,45 kg	Rindergulasch mager
0,2 kg	Karotten geschält
0,2 kg	Kohlrabi geputzt
0,15 kg	Paprikaschoten geputzt
100 g	Tomaten geputzt
0,15 kg	Champignons geputzt
100 g	Zucchini geputzt
1,2 l	Wasser
10 ml	Sojasoße
50 g	Sesamsamen geröstet
	Jodsalz, Pfeffer
	Majoran frisch, Basilikum frisch

Kartoffeln

0,9 kg	Kartoffeln festkochend geschält

Chinakohlsalat

0,22 kg	Chinakohl geputzt
0,15 kg	Joghurt 1,5 % Fett
10 ml	Olivenöl
10 ml	Zitronensaft
3 g	Zucker
	Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Gulasch Öl erhitzen, den mit Salz zerdrückten Knoblauch und Zwiebelwürfel darin andünsten. Tomatenmark und das in kleine Würfel von 1 cm Kantenlänge geschnittene Rindfleisch zufügen und anbraten. Mit Wasser ablöschen und eine Stunde garen. Dann die Karottenscheiben, Kohlrabistifte und Paprikawürfel zufügen. Nach 15 Minuten die Tomatenwürfel, Champignon- und Zucchinischeiben zufügen und für ca. 5 Minuten mit garen. Mit Sojasoße und den restlichen Gewürzen abschmecken und mit den gerösteten Sesamsamen bestreuen.
2. Die Kartoffeln klein schneiden und garen. Zu dem Gulasch servieren.
3. Den Chinakohl in Streifen schneiden. Aus Joghurt, Olivenöl, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Chinakohl vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (390 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
231 kcal	966 kJ	9,7 g	19,1 g	14,1 g	2 mg	0,2 mg	53 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
48,9 mg	109 mg	65 mg	3,1 mg	4 g

Fruchtiges Fischcurry (Lachs mit einer Porree-Apfel-Currysoße) mit Reis und Radieschensalat

(Woche 3; Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Fruchtiges Fischcurry

0,4 kg	Lachs frisch oder TK
10 ml	Zitronensaft
100 ml	Gemüsebrühe
40 ml	Rapsöl
45 g	Zwiebeln geschält
0,55 kg	Karotten geschält
3 g	Currypulver
0,22 kg	Apfel geputzt
0,3 l	Milch 1,5 % Fett
50 g	Saure Sahne 10 % Fett
7 g	Maisstärke
	Jodsalz, Pfeffer

Reis

0,45 kg	Reis parboiled

Radieschensalat

400 g	Radieschen (frisch)
20 ml	Rapsöl
20 ml	Kräuteressig
30 g	Kresse (frisch)
	Jodsalz, Pfeffer

Curry ist hierzulande bekannt als Gewürzmischung aus mindestens 12 verschiedenen Zutaten. In Indien und Asien wird damit aber auch ein eintopfartiges Gericht bezeichnet. Es basiert auf einer sämigen Soße mit verschiedenen Gewürzen und der Zugabe von Fleisch, Fisch und/oder Gemüse.

1. Für das Fischcurry den Lachs in Würfel schneiden, salzen, mit Zitronensaft beträufeln und in etwas Gemüsebrühe gar ziehen lassen.
   Das Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten, Porreeringe zufügen und mit Currypulver bestäuben. Die Apfelspalten dazugeben, mit der restlichen Gemüsebrühe ablöschen und 2-3 Minuten dünsten.
   Milch mit der Maisstärke anrühren, zu dem Curry geben und aufkochen lassen.
   Die Fischwürfel zu dem Gemüse geben und alles mit Salz, Pfeffer und evtl. Zitronensaft abschmecken. Anschließend mit der Sahne abrunden.
2. Den Reis in Salzwasser garen. Zu dem Fischcurry servieren.
3. Für den Salat die Radieschen vierteln. Mit einem Dressing aus Öl, Kräuteressig, Salz und Pfeffer vermengen und mit Kresse bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (347 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
358 kcal	1497 kJ	12,1 g	47,3 g	12,5 g	2,5 mg	0,2 mg	39 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
17,8 mg	85 mg	39 mg	2,1 mg	3,6 g

Orangen-Eisbergsalat; Hirseauflauf mit Äpfeln

(Woche 3; Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Orangen-Eisbergsalat

0,35 kg	Eisbergsalat geputzt
0,15 kg	Orangen geschält
10 g	Honig*
15 ml	Zitronensaft
100 g	Joghurt 1,5 % Fett

Hirseauflauf

1,2 l	Milch 1,5 % Fett
0,45 kg	Hirse
1	Vanilleschote
	Jodsalz
3	Eier
30 g	Honig
40 g	Sesam
30 ml	Rapsöl
0,5 kg	Apfel geputzt
	Zimt

* Wenn Kinder unter 1 Jahr verpflegt werden, sollte der Honig durch Zucker oder Dicksaft ersetzt werden. In Honig vorkommende Keime können bei Säuglingen (0-12 Monate) zu schweren lebensbedrohlichen Infektionen führen.

1. 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.
2. Für den Auflauf Milch mit Hirse, aufgeschnittener Vanilleschote und etwas Salz kurz aufkochen und dann 20-30 Minuten ausquellen lassen. Die Vanilleschote anschließend entfernen.
   Eier trennen. Das Eigelb mit Honig schaumig rühren, Eiweiß steif schlagen. Beides mit dem gerösteten Sesam unter die etwas abgekühlte Hirsemasse geben. Die Masse teilen und den ersten Teil in eine mit Öl gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech geben.
   Äpfel fein würfeln oder raspeln. Die Äpfel auf der Hirsemasse verteilen, mit Zimt würzen und die zweite Hälfte der Hirsemasse darüber geben. Anschließend bei 200 °C ca. 30-40 Minuten goldbraun backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (305 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
358 kcal	1500 kJ	10,5 g	50,1 g	12,7 g	1,5 mg	0,3 mg	60 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
17,2 mg	217 mg	94 mg	4,4 mg	4 g

Blumenkohlbratling mit Tomatensoße und Kartoffel-Käsepüree

(Woche 3; Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Bratlinge sind die vegetarische Variante von „Frikadellen“. Die Basis für den Teig bilden dabei Gemüse, Getreide oder Hülsenfrüchte.

Blumenkohlbratlinge

1 kg	Blumenkohl geputzt
0,2 kg	Magerquark
4	Eier
15 ml	Zitronensaft
30 g	Haferflocken
80 g	Paniermehl
40 ml	Rapsöl
8 ml	helle Sojasoße
	Muskatnuss, Jodsalz, Pfeffer

Tomatensoße

15 ml	Olivenöl
1 Zehe	Knoblauch geschält
40 g	Zwiebeln geschält
0,3 kg	Tomaten geputzt
	Basilikum frisch, Thymian frisch
	Jodsalz, Pfeffer

Kartoffel-Käsepüree

0,9 kg	Kartoffeln mehligkochend geschält
0,3 l	Milch 1,5 % Fett
80 g	Gouda 45 % Fett i.Tr. gerieben
	Muskatnuss, Jodsalz, Pfeffer
	Petersilie frisch

1. Für die Blumenkohlbratlinge den Blumenkohl mit Strunk fein reiben. Magerquark, Eier, Zitronensaft, Haferflocken und Paniermehl dazugeben, gründlich vermengen und mit Sojasoße, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse Plätzchen formen und diese in Öl braten oder auf einem mit Öl eingefetteten GN-Blech bei 200°C ca. 30 Minuten backen.
2. Für die Tomatensoße Olivenöl erhitzen, fein gehackten Knoblauch und Zwiebeln darin andünsten, Tomatenwürfel dazugeben und etwa 20-30 Minuten einkochen lassen, bis eine dickliche Soße entstanden ist. Mit Salz, Pfeffer und den gehackten Kräutern abschmecken.
3. Für das Kartoffelpüree die gegarten Kartoffeln noch warm stampfen oder durch die Kartoffelpresse pressen, den geriebenen Gouda zufügen, Milch unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (304 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
287 kcal	1203kJ	11,3 g	28,7 g	14 g	1,9 mg	0,2 mg	82 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
71,4 mg	180 mg	56 mg	2,4 mg	5,4 g

Gnocchi mit Spinat-Frischkäse-Soße; Apfel-Kiwi-Kaltschale
(Woche 4; Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Gnocchi

1 kg	Gnocchi (Frischware Kühltheke)

Spinat-Frischkäse-Soße

90 g	Zwiebeln geschält
20 ml	Rapsöl
0,8 kg	Blattspinat geputzt
75 ml	Gemüsebrühe
0,2 kg	Kräuterfrischkäse 30% Fett i.Tr.
100 g	Gouda 45 % Fett i.Tr. gerieben
	Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Apfel-Kiwi-Kaltschale

0,22 l	Apfelsaft
8 g	Honig*
12 ml	Zitronensaft
3 g	Maisstärke
0,15 kg	Apfel geputzt
100 g	Kiwi geputzt
	Gewürznelken, Zimt

Gnocchi sind kleine Kartoffelklößchen, die ähnlich wie Nudeln als Beilage gereicht werden können.

* Wenn Kinder unter 1 Jahr verpflegt werden, sollte der Honig durch Zucker oder Dicksaft ersetzt werden. In Honig vorkommende Keime können bei Säuglingen (0-12 Monate) zu schweren lebensbedrohlichen Infektionen führen.

1. Die Gnocchi nach Packungsanweisung garen.
2. Für die Gemüse-Käse-Soße die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, zerkleinerte Spinatblätter zufügen mit Gemüsebrühe ablöschen und eventuell pürieren. Frischkäse einrühren und die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Der Gouda kann je nach Belieben in die Soße gerührt oder über das fertige Gericht gestreut werden.
3. Für die Kaltschale den Apfelsaft mit Honig und Zitronensaft erhitzen, die Stärke einrühren und aufkochen lassen. Grob geraspelte Äpfel und Kiwistücke unterheben, mit Zimt und Nelke abschmecken und kalt werden lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (277 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
283 kcal	1185 kJ	7 g	40,5 g	10,7 g	1,9 mg	0,1 mg	106 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
49,2 mg	234 mg	69 mg	3,2 mg	4,4 g

Lachs auf Tomatenreis, Fenchel-Orangen-Rohkost
(Woche 4; Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Lachs

0,4 kg	Lachs frisch oder TK
5 ml	Zitronensaft
25 ml	Rapsöl
	Jodsalz

Tomatenreis

25 ml	Rapsöl
0,4 kg	Reis parboiled
40 g	Zwiebeln geschält
0,6 l	Gemüsebrühe
0,4 kg	Tomaten geputzt
	Jodsalz , Pfeffer
	Dill frisch, Petersilie frisch

Orangen-Fenchel-Rohkost

0,3 kg	Orangen geschält
0,15 kg	Fenchel geputzt
15 ml	Zitronensaft
	Jodsalz, Pfeffer
5 g	Honig*
10 ml	Rapsöl

* Wenn Kinder unter 1 Jahr verpflegt werden, sollte der Honig durch Zucker oder Dicksaft ersetzt werden. In Honig vorkommende Keime können bei Säuglingen (0-12 Monate) zu schweren lebensbedrohlichen Infektionen führen.

1. Den Lachs salzen, mit Zitronensaft beträufeln und in 30 ml Öl braten oder im Kombidämpfer bei 150°C bis zu einer Kerntemperatur von 65°C garen.
2. Für den Tomatenreis Öl erhitzen, den Reis mit den gewürfelten Zwiebeln darin andünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen, die Tomatenwürfel dazugeben, würzen und fertig garen.
   Den Tomatenreis mit dem Lachs anrichten und mit gehacktem Dill und Petersilie bestreut servieren.
3. Für die Rohkost die Orangen filetieren und den Fenchel in Scheiben schneiden. Aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Honig und Öl ein Dressing herstellen, über die Rohkost träufeln und mit Fenchelgrün garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (257 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
296 kcal	1240 kJ	10,6 g	37,5 g	10,9 g	2,5 mg	0,2 mg	45 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
25,8 mg	38 mg	32 mg	1,6 mg	2,2 g

Kartoffel-Karotteneintopf mit Putenwürfeln; Himbeerjoghurt

(Woche 4; Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Kartoffel-Karotten-Eintopf

40 g	Zwiebeln geschält
1,2 kg	Kartoffeln festkochend geschält
0,8 kg	Karotten geschält
20 ml	Rapsöl
0,8 l	Gemüsebrühe
0,15 kg	Kräuterfrischkäse 30 % Fett i.Tr.
	Jodsalz, Pfeffer

Putenwürfel

0,2 kg	Putenfleisch

Himbeerjoghurt

0,6 kg	Joghurt 1,5 % Fett
0,3 kg	Himbeeren TK
15 g	Zucker

1. Für den Eintopf Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Kartoffelwürfel zufügen, mit der Gemüsebrühe auffüllen, salzen und 15 Minuten garen. Die Karottenscheiben zufügen und 5 Minuten mit garen. Den Kräuter-Frischkäse unter die Kartoffel-Karotten-Masse rühren, ca. 5 Minuten ziehen lassen und ggf. mit Pfeffer und Salz nachwürzen. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit hinzufügen.
2. Das Putenfleisch klein schneiden und über den Eintopf geben.
3. Für den Joghurt die Himbeeren einmal aufkochen und eventuell pürieren. Dann mit dem Joghurt und dem Zucker verrühren.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
244 kcal	1023 kJ	6,2 g	30,1 g	12,4 g	1,9 mg	0,2 mg	42 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
26,4 mg	136 mg	56 mg	1,9 mg	5,7 g

Spaghetti mit Gemüsesoße (Paprika, Zucchini, Mais); Bananen-Nuss-Quark

(Woche 4; Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Spaghetti

0,5 kg Spaghetti

Gemüsesoße

30 ml Rapsöl
90 g Zwiebeln geschält
0,3 kg Paprikaschoten geputzt
0,3 kg Zucchini geputzt
0,3 kg Zuckermais TK
0,3 l Gemüsebrühe
15 g Tomatenmark
Jodsalz, Pfeffer
10 ml Sojasoße
Schnittlauch frisch

Bananen-Nuss-Quark

0,3 kg Magerquark
40 ml Milch 1,5 % Fett
40 ml Mineralwasser
0,2 kg Bananen geschält
10 ml Zitronensaft
5 g Zucker
80 ml Schlagsahne 30 % Fett
30 g Haselnussblätter

1. Die Spaghetti in Salzwasser bissfest garen.
2. Für die Gemüsesoße Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten, Paprikawürfel, in Scheiben geschnittene Zucchini und Maiskörner dazugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Gemüse bissfest dünsten. Anschließend mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Sojasoße würzen. Gemüsesoße mit geschnittenem Schnittlauch bestreuen und zu den Spaghetti servieren.
3. Für den Bananen-Nuss-Quark den Magerquark mit Milch und Mineralwasser verrühren. 2/3 der Bananen mit Zitronensaft und Zucker pürieren und unter die Quarkmasse rühren. Die geschlagene Sahne unterheben.
   Die restlichen Bananen in Scheiben schneiden und mit dem Quark vermengen.
   Mit leicht angerösteten Haselnussblättern bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (316 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
326 kcal	1365 kJ	10 g	41,9 g	14,1 g	2,8 mg	0,2 mg	48 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
39,9 mg	82 mg	51 mg	1,9 mg	4,2 g

Kartoffelgratin mit Erbsen-Möhren-Gemüse
(Woche 4; Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Kartoffelgratin

1,5 kg	Kartoffeln festkochend geschält
25 ml	Rapsöl
0,45 l	Milch 1,5 % Fett
	Jodsalz, Muskatnuss, Pfeffer
0,12 kg	Emmentaler 45 % Fett i.Tr

Gemüse

4,0 kg	Erbsen TK
4,0 kg	Karotten TK
10 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 (291 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
260 kcal	1091 kJ	8,1 g	32,3 g	10,8 g	1 mg	0,3 mg	65 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
32 mg	250 mg	60 mg	2 mg	5,2 g

Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für 1- bis 3-Jährige

Plan für eine Person

Bezeichnung	Port [g]	Menge [g]	Energie [kcal]	Energie [KJ]	Fett [g]	KH [g]	Prot. [g]	Vit E [mg]	Vit B1 [mg]	Fol. [µg]	Vit C [mg]	Ca [mg]	Mg [mg]	Fe [mg]	Ballast [g]
Gesamt		**6275**	**5851**	**24495**	**188**	**709**	**263**	**46**	**4**	**1446**	**787**	**3098**	**1267**	**54**	**100**
1. Woche		**1447**	**1508**	**6312**	**42**	**185**	**77**	**15**	**1**	**497**	**200**	**724**	**388**	**16**	**33**
Marinierte Putenbrustfilets, bunter Gemüsereis	357	357	315	1319	7	43	17	2		58	13	119	43	3	3
Vollkorn-Rigattoni mit Bolognese, Kopfsalat mit Zitronendressing	264	264	332	1389	10	38	18	4		68	29	127	92	4	8
Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne, Vollkornbrötchen; Brombeer-Bananen-Milchshake	323	323	310	1299	7	40	15	3		53	70	184	93	4	10
Gebackenes Seelachsfilet, Kartoffeln, Paprika-Mais-Feta-Salat	203	203	221	927	8	22	13	2		41	57	49	40	1	3
Spinat-Champignon-Pizza; Birnenkompott	300	300	329	1378	9	42	14	3		277	32	245	120	5	9
2. Woche		**1595**	**1451**	**6075**	**55**	**159**	**64**	**12**	**1**	**363**	**190**	**953**	**320**	**13**	**23**
Überbackenes Fischfilet mit Tomaten-Zucchini-Füllung, Kartoffelpüree	298	298	254	1062	11	20	17	2		38	31	288	58	2	2
Rote Linsen auf Spätzle, Mandarinen-Eisbergsalat	266	266	236	989	7	31	10	2		69	12	74	49	3	5
Kartoffel-Gemüse-Hackauflauf, Gurkensalat	329	329	341	1426	17	26	18	2		99	57	334	79	3	5
Vollkornnudeleintopf mit Paprika, Möhren, Mais; Rote Grütze	385	385	290	1216	11	37	8	4		71	67	70	73	2	8
Spinat-Reis-Auflauf; Apfelkompott	316	316	330	1382	10	46	11	3		86	25	186	62	4	3
3. Woche		**1680**	**1482**	**6204**	**49**	**183**	**63**	**9**	**1**	**281**	**224**	**680**	**291**	**14**	**22**
Bandnudeln, Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse, Béchamelsoße; Obstsalat	308	308	248	1038	5	38	10	2		46	69	89	37	2	5
Gemüse-Rindfleischgulasch, Kartoffeln, Chinakohlsalat	390	390	231	966	10	19	14	2		53	49	109	65	3	4
Fruchtiges Fischcurry, Reis, Radieschensalat	347	347	358	1497	12	47	13	3		39	18	85	39	2	4
Hirseauflauf mit Äpfeln; Orangen-Eisbergsalat	305	305	358	1500	11	50	13	2		60	17	217	94	4	4
Blumenkohlbratling, Tomatensoße, Kartoffel-Käsepüree	330	330	287	1203	11	89	14	2		82	71	180	56	2	5
4. Woche		**1553**	**1410**	**5904**	**42**	**182**	**59**	**10**	**1**	**305**	**173**	**741**	**268**	**11**	**22**
Gnocchi, Spinat -Frischkäse-Soße; Apfel-Kiwi-Kaltschale	277	277	283	1185	7	41	11	2		106	49	234	69	3	4
Lachs auf Tomatenreis, Fenchel-Orangen-Rohkost	257	257	296	1240	11	38	11	3		45	26	38	32	2	2
Kartoffel-Karotteneintopf mit Putenwürfeln; Himbeerjoghurt	413	413	244	1023	6	30	12	2		42	26	136	56	2	6
Spaghetti mit Gemüsesoße; Bananen-Nuss-Quark	316	316	326	1365	10	42	14	3		48	40	82	51	2	4
Kartoffelgratin, Erbsen-Möhren-Gemüse	291	291	260	1091	8	32	11	1		65	32	250	60	2	5
Gesamt		**6275**	**5851**	**24495**	**188**	**709**	**263**	**46**	**4**	**1446**	**787**	**3098**	**1267**	**54**	**100**