

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



Inhalt

FIT KID: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan	2
Schlemmerfilet (gebackenes Seelachsfilet mit Senf-Honig-Kruste) mit gebackener Polenta (überbackener Maisgrießbrei) und Ratatouille (Auberginen-Zucchini-Tomatengemüse); Apfel-Birnenkompott	3
Geschnetzeltes, Kartoffelpüree, Erbsen-Möhrengemüse, Eisbergsalat mit Gurken und Radieschen.....	5
Vollkornnudeln mit Mais-Spinatsoße; Beerenquarkcreme (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren)	7
Schnitzel „Hawaii“ (Schweine- oder Kalbsschnitzel; mit Ananas und Käse überbacken) mit Reis, Chinakohlsalat	8
Gebackene Bohnen (Staudensellerie, Tomaten) mit Rosmarinkartoffeln; Obstsalat (Melone, Kiwi, Apfel, Banane) mit Mandelsoße (Joghurt mit Mandelmus).....	9
Erbsenrisotto, Birne	11
Putenbrustfilet mit fruchtiger Currysoße (Banane) und Reis, Möhrenrohkost.....	12
Pellkartoffeln mit Tomatenquark, Paprika-Gurken-Mais-Salat; Schokoladen-Bananen-Shake	13
Chili con Carne (Hackfleisch-Bohnen-Mais-Paprika-Eintopf) mit Fladenbrot; Pflaumen-Hirsecreme	14
Vollkornrigatoni mit Tomaten-Thunfischsoße und buntem Salatteller (Eisbergsalat, Lollo Rosso, Paprika, Mais)	15
Kartoffelpüree mit Erbsen-Möhrengemüse und Geflügelbratwürstchen; Kopfsalat (Mais, Tomate) mit Joghurtdressing	16
Kabeljaufilet in Curry-Dillgemüse (Fenchel, Karotten) mit Bandnudeln; Blumenkohl-Radieschen-Rohkost	17
Vegetarischer Gemüse-Kartoffelgulasch (Kartoffeln, Kohlrabi, grüne Bohnen, Tomaten); exotischer Quark (Bananen, Ananas, Kokosnussraspel)	18
Tava (Reis-Spinat-Ei-Auflauf), Weintrauben.....	19
Grünkernbratlinge mit gebackenen Kartoffelspalten, Brokkoli und Kräutersoße.....	20
Gemüse (Karotte, Brokkoli)-Kartoffel-Auflauf; Apfel-Nuss-Dessert.....	21
Mit Hackfleisch gefüllte Paprikaschoten in Tomatensoße mit Hirse	22
Apfel-Champignon-Eichblatt-Salat mit Croutons; Aprikosen-Quark-Auflauf	24
Reis mit Champignon-Ragout; Knusperjoghurt mit Johannisbeeren	25
Kartoffelpüree mit Brokkoli und Lachs in Frischkäsesoße, Tomatensalat	26
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für 1- bis 3-Jährige	27

FIT KID: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan

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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Schlemmerfilet (gebackenes Seelachsfilet mit Senf-Honig-Kruste), gebackene Polenta (überbackener Maisgrießbrei), Ratatouille (Auberginen-Zucchini-Tomatengemüse) - Apfel-Birnenkompott	Geschnetzeltes (Schwein oder Kalb), Kartoffelpüree, Erbsen-Möhrengemüse, Eisbergsalat mit Gurken und Radieschen	Vollkorndnudeln, Mais-Spinatsoße - Beerenquarkcreme (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren)	Schnitzel „Hawaii“ (Schweine- oder Kalbsschnitzel; mit Ananas und Käse überbacken), Reis, Chinakohlsalat	Gebackene Bohnen (Staudensellerie, Tomate) Rosmarinkartoffeln - Obstsalat (Melone, Kiwi, Apfel, Banane) mit Mandelsoße (Joghurt mit Mandelmus)
Woche 2	Erbsenrisotto, Birne	Putenbrustfilet, fruchtige Currysoße (mit Banane), Reis, Möhrenrohkost	Pellkartoffeln, Tomatenquark Paprika-Gurken-Mais-Salat - Schokoladen-Bananen-Shake	Chili con Carne (Hackfleisch-Bohnen-Mais-Paprika-Tomaten-Eintopf), Fladenbrot - Pflaumen-Hirsecreme	Vollkornrigatoni, Tomaten-Thunfischsoße, bunter Salatteller (Eisbergsalat, Lollo Rosso, Paprika, Mais)
Woche 3	Kartoffelpüree, Erbsen-Möhrengemüse, Geflügelbratwürstchen - Kopfsalat (Mais, Tomate) mit Joghurtdressing	Kabeljaufilets, Curry-Dillgemüse (Fenchel, Karotten), Bandnudeln - Blumenkohl-Radieschen-Rohkost	Vegetarischer Gemüse-Kartoffelgulasch (Kartoffeln, Kohlrabi, grüne Bohnen, Tomaten) - Exotischer Quark (Bananen, Ananas, Kokosnussraspel)	Tava (Reis-Spinat-Ei-Auflauf); - Weintrauben	Grünkernbratlinge, gebackene Kartoffelspalten, Brokkoli, Kräutersoße
Woche 4	Gemüse (Karotte, Brokkoli)-Kartoffel-Auflauf, Apfel-Nuss-Dessert	Mit Hackfleisch (Rind oder Schwein) gefüllte Paprikaschoten, Tomatensoße, Hirse	Apfel-Champignon-Eichblatt-Salat mit Croutons - Aprikosen-Quark-Auflauf	Reis mit Champignon-Ragout - Knusperjoghurt mit Johannisbeeren	Kartoffelpüree, Brokkoli, Lachs, Frischkäsesoße, Tomatensalat

Schlemmerfilet (gebackenes Seelachsfilet mit Senf-Honig-Kruste) mit gebackener Polenta (überbackener Maisgrießbrei) und Ratatouille (Auberginen- Zucchini-Tomatengemüse); Apfel-Birnenkompott (Woche 1, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Schlemmerfilet

0,4 kg Seelachsfilet frisch oder TK
 8 ml Zitronensaft
 20 ml Rapsöl
 10 g körnigen Senf
 8 g Honig
 20 g Semmelbrösel

Polenta

0,45 l Milch 1,5 % Fett
 0,45 l Gemüsebrühe
 0,22 kg Maisgrieß
 10 ml Rapsöl
 35 g Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
 5 ml Olivenöl
 Jodsalz, Pfeffer

Ratatouille

0,3 kg Auberginen geputzt
 15 ml Olivenöl
 0,15 kg Zwiebeln geschält
 0,4 kg Zucchini geputzt
 0,4 kg Tomaten geputzt
 Rosmarin frisch, Thymian frisch
 Jodsalz, Pfeffer

Apfel-Birnenkompott

0,3 kg Apfel geputzt
 0,3 kg Birnen geputzt
 30 g Rosinen
 Zimt

Polenta ist ein meist aus Maisgrieß hergestellter fester Brei, der in Norditalien und Teilen der Schweiz, Österreichs, Rumäniens sowie des Balkans zur regionalen Küche zählt. Nach dem Kochen wird die Masse in eine gefettete Form gegeben, etwas flachgestrichen und in Scheiben geschnitten. Man kann sie auch erst erkalten lassen und dann in Scheiben schneiden, um sie in Butter oder auf dem Grill zu braten.

1. Für das Schlemmerfilet die Seelachsfilets mit Zitronensaft beträufeln und in eine mit 15 ml Öl gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech legen. Körnigen Senf, Honig, 5 ml Öl und Semmelbrösel vermischen und die Fischfilets damit bestreichen. Bei 200°C ca. 15 Minuten backen und für die letzten drei Minuten den Backofengrill anschalten.
2. Für die Polenta Milch, Gemüsebrühe und Salz aufkochen lassen. Den Maisgrieß unter Rühren einrieseln und 5 Minuten ausquellen lassen. Den Maisbrei in eine mit 10 ml Öl gefettete Auflaufform füllen und mit einem nassen Löffel glatt streichen. Mit Parmesan bestreuen, 5 ml Olivenöl darüber träufeln und bei 200°C ca. 10 Minuten überbacken. In Rauten geschnitten zu dem Fisch reichen.
3. Für das Ratatouille die Auberginenwürfel salzen und ziehen lassen. Mit Küchenkrepp abtupfen. Zwiebelwürfel in 15 ml Olivenöl andünsten, Auberginen-, Zucchini- und Tomatenwürfel zufügen, würzen und 15 Minuten garen.
4. Für das Kompott Birnen und Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Mit Zimt und Rosinen in wenig Wasser etwa 10 Minuten weich dünsten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (350 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
290 kcal	1213 kJ	9,3 g	34,5 g	14,1 g	2,6 mg	0,2 mg	44 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
23,9 mg	135 mg	46 mg	1,5 mg	4,7 g

Geschnetzeltes (Schwein oder Kalb) mit Kartoffelpüree und Erbsen- Möhrengemüse, Eisbergsalat mit Gurken und Radieschen (Woche 1, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Geschnetzeltes

- 0,1 kg Zwiebeln geschält
- 30 ml Rapsöl
- 0,45 kg Schweineschnitzel mager frisch*
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß

Kartoffelpüree

- 1,2 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 0,3 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Gemüse

- 0,35 kg Erbsen tiefgefroren
- 0,35 kg Karotten geschält
- 0,15 l Gemüsebrühe

Salat

- 0,15 kg Eisbergsalat geputzt
- 0,15 kg Gurken geschält
- 0,1 kg Radieschen geputzt
- 20 ml Kräuteressig
- 20 ml Olivenöl
- 3 g Senf mild
- Jodsalz, Pfeffer
- Schnittlauch frisch

1. Für das Geschnetzelte die Zwiebelwürfel in Öl anbraten, die Schnitzelstreifen zufügen, anbraten, mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen und fertig garen.
2. Für das Kartoffelpüree die gegarten Kartoffeln noch warm mit einem Kartoffelstampfer oder einer Kartoffelpresse zerkleinern und mit Milch, Salz, Pfeffer und Muskatnuss zu einem Püree verarbeiten.
3. Für das Gemüse Erbsen und in Scheiben geschnittene Möhren in Gemüsebrühe dünsten.
4. Für den Salat den Eisbergsalat in Stücke zupfen und mit Gurken- und Radieschenscheiben mischen. Aus Kräuteressig, Olivenöl, Senf, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und mit dem Salat vermengen. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (325 g) mit **Schweineschnitzel**:

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
255 kcal	1067 kJ	6,9 g	28 g	16,3 g	1,6 mg	0,4 mg	81 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
35 mg	81 mg	59 mg	2,8 mg	5,3 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (325 g) mit **Kalbsschnitzel**:

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
252 kcal	1055 kJ	6,8 g	28 g	15,9 g	1,6 mg	0,3 mg	82 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
35 mg	79 mg	60 mg	3,1 mg	5,3 g

Vollkornnudeln mit Mais-Spinatsoße; Beeren-Quarkcreme (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren) (Woche 1, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Vollkornnudeln

0,5 kg Vollkornnudeln

Mais-Spinatsoße

0,1 kg Zwiebeln geschält
 30 ml Rapsöl
 0,8 kg Spinat geputzt
 80 ml Gemüsebrühe
 0,25 kg Mais TK
 80 g Kräuterfrischkäse 30 % Fett i.Tr.
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Beeren-Quarkcreme

0,25 kg Quark 20 % Fett i.Tr.
 80 ml Mineralwasser
 20 g Zucker
 10 ml Zitronensaft
 0,1kg Brombeeren geputzt
 0,1kg Johannisbeeren geputzt
 0,1kg Erdbeeren geputzt
 Minze frisch

1. Die Vollkornnudeln in Salzwasser bissfest garen.
2. Für die Spinat-Mais-Soße die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, zerkleinerten Blattspinat zufügen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Mais zufügen, würzen und 10 Minuten garen. Frischkäse einrühren und abschmecken.
3. Für die Creme den Quark mit Mineralwasser, Zucker und Zitronensaft glatt rühren. Beerenobst unterheben und mit einem Minzeblatt dekorieren.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
288 kcal	1206 kJ	7,1 g	36,9 g	13,7 g	2,1 mg	0,4 mg	122 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
44 mg	147 mg	111 mg	4,4 mg	8,5 g

Schnitzel „Hawaii“ (Schweine- oder Kalbsschnitzel; mit Ananas und Käse überbacken) mit Reis, Chinakohlsalat (Woche 1, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Schnitzel „Hawaii“

- 0,45 kg Schweineschnitzel mager frisch*
- 15 ml Rapsöl
- 0,25 kg Ananasstücke Konserve abgetropft
- 0,15 kg Gouda 45 % Fett .i.Tr.
- Jodsalz, Pfeffer

Reis

- 0,4 kg Reis parboiled

Chinakohlsalat

- 0,22 kg Chinakohl geputzt
- 150 g Joghurt (1,5% Fett)
- 10 g Olivenöl
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer

1. Die Schnitzel in Öl anbraten, salzen, pfeffern und in eine Auflaufform geben. Mit den abgetropften Ananasscheiben belegen, Goudascheiben darüber legen und bei 180°C etwa 20 Minuten garen.
2. Den Reis in Salzwasser garen.
3. Für den Chinakohlsalat den Chinakohl in Streifen schneiden. Aus Joghurt, Olivenöl, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Chinakohl vermengen.

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (233 g) mit **Schweineschnitzel**:

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
299 kcal	1252 kJ	8,4 g	37,9 g	16,4 g	0,9 mg	0,3 mg	29 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
8,3 mg	189 mg	33 mg	2,3 mg	1,2 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (217 g) mit **Kalbsschnitzel**:

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
296 kcal	1241 kJ	8,3 g	37,9 g	16,1 g	0,8 mg	0,1 mg	31 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
8,3 mg	188 mg	35 mg	2,6 mg	1,2 g

**Gebackene Bohnen (Staudensellerie, Tomaten) mit Rosmarinkartoffeln;
Obstsalat (Melone, Kiwi, Apfel, Banane)
mit Mandelsoße (Joghurt mit Mandelmus)
(Woche 1, Tag 5)**

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Gebackene Bohnen

0,35 kg Bohnen weiß getrocknet
1 Lorbeerblatt
45 ml Olivenöl
80 g Zwiebeln geschält
1 Zehe Knoblauch geschält
0,3 kg Staudensellerie geputzt
0,4 kg Tomaten geputzt
Petersilie frisch
20 g Semmelbrösel
Jodsalz, Pfeffer

Rosmarinkartoffeln

0,75 kg Kartoffeln festkochend geschält
30 ml Olivenöl
Jodsalz
Rosmarin frisch

Obstsalat

0,15 kg Melone geschält
50 g Kiwis geputzt
0,1 kg Äpfel geputzt
75 g Bananen geschält
15 ml Zitronensaft

Mandelsoße

30 g Mandelmus
0,1 kg Joghurt 1,5 % Fett

1. Für die gebackenen Bohnen diese mind. 8 Stunden einweichen, abgießen, mit dem Lorbeerblatt in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und in etwa 1 1/2 Stunden sehr weich garen. Leicht salzen. Die Bohnen abgießen und dabei ca. 375 ml Kochwasser auffangen. 15 ml Olivenöl erhitzen und die Zwiebelringe und den gehackten Knoblauch andünsten. Zusammen mit den Bohnen, dem in Scheiben geschnittenen Staudensellerie, Tomatenwürfeln, gehackter Petersilie, 15 ml Olivenöl und dem aufgefangenen Kochwasser in einer Schüssel vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Bohnengemüse in eine mit 15 ml Olivenöl eingefettete Auflaufform oder GN-Behälter geben. Mit Alufolie abdecken und ca. 45 Minuten bei 180°C backen, dann die Folie entfernen und die Bohnen umrühren. Falls sie etwas trocken wirken, noch etwas Wasser hinzufügen. Mit den Semmelbröseln bestreuen und weitere 30 Minuten garen.
2. Für die Rosmarinkartoffeln die Kartoffeln längs halbieren oder vierteln, auf ein mit 15 ml Olivenöl gefettetes Blech legen, mit 15 ml Olivenöl bestreichen, salzen und mit Rosmarin bestreuen. Bei 220°C 40 Minuten backen.
3. Für den Obstsalat die Melonenstücke mit den Kiwischeiben, Apfelspalten und Bananenscheiben vermengen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.
4. Für die Mandelsoße das Mandelmus mit dem Joghurt glatt rühren und über den Obstsalat träufeln.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (328 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
314 kcal	1313 kJ	10,5 g	37,4 g	12,8 g	2,1 mg	0,3 mg	81 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
53 mg	137 mg	98 mg	3,9 mg	7 g

Erbsenrisotto; Birne (Woche 2, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Erbsenrisotto

- 80 g Zwiebeln
- 40 ml Rapsöl
- 0,4 kg Reis parboiled
- 1,6 l Gemüsebrühe
- 0,25 kg Grüne Erbsen (frisch oder TK)
- 80 g Parmesan 30 % Fett i. d. Tr.
- 10 g Butter
- 60 ml Zitronensaft
- Jodsalz, Pfeffer

Birne

- 1,5 kg Birne

1. Für das Erbsenrisotto die Zwiebeln klein schneiden und 2 Minuten lang im Öl glasig dünsten. Anschließend den Reis hinzugeben und 1 Minute lang anschwitzen, bis er auch leicht glasig ist. Mit heißer Brühe aufgießen bis der Reis mit Flüssigkeit bedeckt ist. Den Reis regelmäßig umrühren und weitere Brühe hinzufügen sobald sie aufgesogen ist. Dies kann je nach Reisart bis zu 20 Minuten beanspruchen.
2. Sobald der Reis bissfest zubereitet ist, kann die Butter, der geriebene Parmesan, Zitronensaft und die aufgetauten Erbsen hinzugefügt werden. Umrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei geschlossenem Deckel mindestens fünf Minuten ziehen lassen.
3. Für den Nachtisch für jedes Kind eine Birne reichen. Eventuell vorher in Stücke schneiden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (400 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
363 kcal	1518 kJ	11 g	54,7 g	8 g	3,1 mg	0,3 mg	64 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)		Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe		
16 mg		141 mg	40 mg	2 mg	6,8 g		

Putenbrustfilet mit fruchtiger Currysoße (mit Banane) und Reis; Möhrenrohkost (Woche 2, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Putenbrustfilet

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

Currysoße

- 1 Zehe Knoblauch geschält
- 30 g Zwiebeln
- 15 ml Rapsöl
- 0,4 kg Bananen geschält
- 0,25 l Milch 1,5 % Fett
- 0,15 kg Schmand 20 % Fett
- Currypulver, Jodsalz, Pfeffer

Reis

- 0,4 kg Reis parboiled

Möhrenrohkost

- 0,45 kg Karotten
- 20 ml Rapsöl
- 20 ml Kräuteressig
- 30 g Kresse
- Jodsalz, Pfeffer

1. Die Putenbrustfilets in Öl anbraten, salzen und pfeffern.
2. Für die Soße den gehackten Knoblauch und die Zwiebelwürfel in Öl andünsten. Die Banane pürieren. Bananenpüree, Milch und Schmand zufügen, mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen und weitere 5 Minuten garen.
3. Den Reis in Salzwasser garen.
4. Für den Salat die Möhren raspeln. Mit einem Dressing aus Öl, Kräuteressig, Salz und Pfeffer vermengen und mit Kresse bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (321 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
383 kcal	1604 kJ	13,1 g	49,7 g	13,9 g	1,8 mg	0,2 mg	32 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
11 mg	101 mg	51 mg	2,3 mg	3,3 g

Pellkartoffeln mit Tomatenquark, Paprika-Gurken-Mais-Salat; Schokoladen-Bananen-Shake (Woche 2, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Pellkartoffeln

1,2 kg Kartoffeln festkochend

Tomatenquark

0,3 kg Quark 20 % Fett i.Tr.

0,1 kg Joghurt 1,5 % Fett

15 ml Olivenöl

0,4 kg Tomaten geputzt

Jodsalz, Pfeffer

30 g Kresse frisch

Paprika-Gurken-Mais-Salat

0,15 kg Paprikaschoten geputzt

0,15 kg Gurken geputzt

0,15 kg Mais Konserve

15 ml Essig

15 ml Rapsöl

Jodsalz, Pfeffer

Schokoladen-Bananen-Shake

0,2 kg Bananen geschält

0,6 l Milch 1,5 % Fett

20 g Honig*

15 g Kakaotränkepulver löslich

1. Die Kartoffeln garen und vor dem Servieren pellen.
2. Für den Tomatenquark den Quark mit dem Joghurt und Olivenöl glatt rühren. Tomatenwürfel unterheben und mit Salz, Pfeffer und Kresse abschmecken.
3. Für den Salat Paprikastreifen, Gurkenscheiben und Mais vermengen und aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen.
4. Für den Shake die zerkleinerten Bananen mit Milch, Honig und Kakaotränkepulver im Standmixer pürieren.

* Wenn Kinder unter 1 Jahr gepflegt 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.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (352 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
239 kcal	1000 kJ	6,1 g	32,6 g	10 g	1,4 mg	0,2 mg	53 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
50 mg	137 mg	58 mg	1,7 mg	3,4 g

Chili con Carne (Hackfleisch-Bohnen-Mais-Paprika-Eintopf) mit Fladenbrot; Pflaumen-Hirsecreme (Woche 2, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Chili con Carne

- 0,35 kg Rinder-Hackfleisch frisch
- 0,1 kg Zwiebeln geschält
- 20 ml Rapsöl
- 5 g Tomatenmark
- 0,35 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,5 kg Kidney-Bohnen Konserve abgetropft
- 0,2 kg Mais TK
- 0,2 kg Schältomaten
- 0,1 l Gemüsebrühe
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß
- Thymian frisch

Fladenbrot

- 0,35 kg Weizenfladenbrot

Pflaumen-Hirsecreme

- 0,3 l Milch 1,5 % Fett
- 0,15 kg Hirse
- 1 Vanilleschote
- Jodsalz
- 20 g Honig*
- 0,3 kg Pflaumen geputzt

Hirse ist die älteste Getreideart. Die kleinen runden Körner wurden bereits vor 8000 Jahren zur Brotherstellung verwendet. Heute wird Hirse wegen des hohen Gehalts an Mineralstoffen, v. a. Eisen, geschätzt.

1. Für das Chili con Carne das Hackfleisch mit den Zwiebelwürfeln in Öl anbraten. Tomatenmark, Paprikawürfel, Kidneybohnen, Mais, Schältomaten und Gemüsebrühe zufügen und etwa 15 Minuten garen. Mit den Gewürzen abschmecken.
2. Das Fladenbrot in Stücke schneiden und zu dem Chili reichen.
3. Für die Hirsecreme die Milch mit Hirse, Vanilleschote und etwas Salz kurz aufkochen und dann 20-30 Minuten ausquellen lassen. Die Vanilleschote anschließend entfernen. Mit Honig süßen und die geviertelten Pflaumen unterheben.

*Wenn Kinder unter 1 Jahr gepflegt 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.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (315 g)

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
365 kcal	1529 kJ	8,8 g	47,9 g	18,8 g	2,2 mg	0,2 mg	62 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
49,3 mg	104 mg	88 mg	4,1 mg	8,7 g

Vollkornrigatoni mit Tomaten-Thunfischsoße, bunter Salatteller (Eisbergsalat, Lollo Rosso, Paprika, Mais) (Woche 2, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Vollkornrigatoni

0,5 kg Vollkornrigatoni

Tomaten-Thunfischsoße

0,1 kg Zwiebeln geschält

15 ml Rapsöl

0,6 kg Tomaten geputzt

0,25 kg Thunfisch Konserve abgetropft

Jodsalz, Pfeffer

Majoran, Basilikum, Oregano frisch oder TK

80 g Gouda 45% Fett i. d. Tr.

Bunter Salatteller

0,1 kg Eisbergsalat geputzt

0,1 kg Lollo Rosso geputzt

0,1 kg Paprikaschoten geputzt

0,1 kg Mais Konserve

0,2 kg Joghurt 1,5 % Fett

20 ml Olivenöl

20 ml Zitronensaft

Petersilie frisch

Jodsalz, Pfeffer

Lollo Rosso ist ein Pflücksalat, d.h. seine rotbraun gefärbten Blätter wachsen immer wieder nach, nachdem sie einzeln geerntet worden sind. Lollo Rosso stammt ursprünglich aus Italien und schmeckt nussartig mit einer leichten Bitternote.

1. Die Rigatoni in Salzwasser bissfest garen.
2. Für die Soße die Zwiebelwürfel in Öl dünsten, Tomatenwürfel zufügen, mit Gewürzen und Kräutern würzen, 10 Minuten köcheln lassen und pürieren. Thunfischstücke unterheben, kurz erwärmen und als Soße über die Nudeln gießen. Gouda reiben und über das Gericht streuen lassen.
3. Für den Salatteller den Eisbergsalat und den Lollo Rosso zerkleinern, mit Paprikastreifen und dem Mais vermengen. Joghurt, Olivenöl, Zitronensaft, gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und über den Salat gießen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (275 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
287 kcal	1202 kJ	8,5 g	32,5 g	16 g	1,7 mg	0,3 mg	57 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)		Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe		
28 mg		159 mg	72 mg	2,3 mg	6,9 g		

Kartoffelpüree mit Erbsen-Möhrengemüse und Geflügelbratwürstchen; Kopfsalat (Mais, Tomate) mit Joghurtdressing (Woche 3, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Kartoffelpüree

1,4 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
 0,35 l Milch 1,5 % Fett
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Erbsen-Möhrengemüse

0,35 kg Grüne Erbsen (frisch oder TK)
 0,35 kg Karotten
 150 ml Gemüsebrühe

Geflügelbratwürstchen

0,42 kg Kleine Geflügelbratwürstchen (~2 Stück/Kind)

Kopfsalat

0,3 kg Kopfsalat geputzt
 50 g Mais Konserve
 80 g Tomaten geputzt
 100 g Joghurt 1,5% Fett
 20 ml Olivenöl
 5 g Schnittlauch frisch
 15 ml Zitronensaft
 3 g Zucker
 Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Kartoffelpüree die gegarten Kartoffeln noch warm mit einem Kartoffelstampfer oder einer Kartoffelpresse zerkleinern und mit heißer Milch, Salz, Pfeffer und Muskatnuss zu einem Püree verarbeiten.
2. Für das Gemüse Erbsen und in Scheiben geschnittene Möhren in Gemüsebrühe dünsten.
3. Die Geflügelbratwürstchen mit einer Gabel anstechen und ohne Fettzugabe in einer Pfanne braten.
4. Für den Salat den Kopfsalat zupfen und mit Mais und Tomatenwürfeln vermischen. Aus Joghurt, Olivenöl, Schnittlauchröllchen, Zitronensaft, etwas Zucker, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Salat vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (360 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
253 kcal	1060 kJ	4,6 g	31,8 g	16,9 g	1,2 mg	0,3 mg	84 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
35,1 mg	101 mg	68 mg	2,5 mg	5,4 g

Kabeljaufilet in Curry-Dillgemüse (Fenchel, Karotten) mit Bandnudeln , Blumenkohl-Radieschen-Rohkost (Woche 3, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Kabeljaufilet

0,4 kg Kabeljaufilets frisch oder TK
 20 ml Zitronensaft

Curry-Dillgemüse

0,4 kg Fenchel geputzt
 0,4 kg Karotten geschält
 20 ml Rapsöl
 0,2 l Gemüsebrühe
 0,2 l Milch 1,5 % Fett
 100 g Schmand 20 % Fett
 15 g Weizenstärke
 5 g Senfkorn gelb
 2 g Currypulver
 Jodsalz, Pfeffer
 10 g Dill frisch

Bandnudeln

0,5 kg Bandnudeln

Rohkost

0,4 kg Blumenkohl geputzt
 0,1 kg Radieschen geputzt
 0,1 kg Joghurt 1,5% Fett
 25 g Salatmayonnaise 50 % Fett
 5 ml Zitronensaft
 Petersilie frisch

1. Für den Kabeljau die Filets mit Zitronensaft beträufeln.
2. Für das Gemüse die halbierten Fenchelscheiben und Karottenscheiben in Öl andünsten. Danach Gemüsebrühe und Milch aufgießen, aufkochen lassen und mit Stärke binden. Salz, Pfeffer, Senfkörner und Currypulver dazugeben und 10 Minuten garen. Schmand einrühren. Die Kabeljaufilets auf das Gemüse legen und 5 Minuten dünsten. Den gehackten Dill über das Gericht streuen.
3. Die Bandnudeln in Salzwasser bissfest garen.
4. Für die Rohkost den Blumenkohl und die Radieschen raspeln, mit Joghurt, Mayonnaise, Zitronensaft vermengen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (333 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
289 kcal	1209 kJ	8,7 g	34,6 g	15,1 g	1,4 mg	0,2 mg	59 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
37 mg	108 mg	47 mg	1,6 mg	4,8 g

**Vegetarischer Gemüse-Kartoffelgulasch
 (Kartoffeln, Kohlrabi, grüne Bohnen, Tomaten);
 Exotischer Quark (Bananen, Ananas, Kokosnus raspel)
 (Woche 3, Tag 3)**

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Gemüse-Kartoffelgulasch

- 30 ml Rapsöl
- 0,1 kg Zwiebeln geschält
- 0,45 kg Kohlrabi geputzt
- 0,8 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,5 kg grüne Bohnen geputzt
- 0,25 l Gemüsebrühe
- 0,5 kg Tomaten geputzt
- 0,1 kg Kräuterfrischkäse 30 % Fett i.Tr
- Jodsalz, Pfeffer

Exotischer Quark

- 0,2 kg Bananen geschält
- 15 ml Zitronensaft
- 0,2 kg Quark 20 % Fett i.Tr.
- 80 ml Ananassaft
- 0,3 kg Ananas geputzt
- 30 g Kokosnus raspeln

1. Für das Gulasch das Rapsöl erhitzen und Zwiebelwürfel, in Stifte geschnittene Kohlrabi und gewürfelte Kartoffeln andünsten. Bohnen hinzufügen, mitdünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 20 Minuten garen. Tomatenwürfel zufügen und weitere 10 Minuten garen. Frischkäse unterrühren und nochmals abschmecken.
2. Für den Quark die zerkleinerten Bananen mit Zitronensaft und Quark pürieren. Mit Ananassaft cremig rühren. Die Ananasstücke und Kokosnus raspeln unter den Quark rühren. Im Kühlschrank etwas kühlen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (356 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
234 kcal	980 kJ	7,8 g	28,8 g	8,6 g	1,4 mg	0,2 mg	59 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
37,2 mg	108 mg	47 mg	1,6 mg	4,8 g

Tava (Reis-Spinat-Ei-Auflauf) mit Parmesan, ; Weintrauben (Woche 3, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

- Tava**
 0,4 kg Reis parboiled
 90 g Zwiebeln geschält
 30 ml Rapsöl
 0,6 kg Blattspinat geputzt
 0,375 l Gemüsebrühe
 3 Eier
 Jodsalz, Pfeffer
 80 g Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.

Tava ist ein typisches Gericht der einfachen ländlichen Küche Albaniens.

- Stückobst**
 0,45 kg Weintrauben

- Für das Tava den Reis in Salzwasser garen.
 Zwiebelwürfel in 15 ml Öl andünsten, den zerkleinerten Blattspinat zufügen und 5 Minuten dünsten. Den Reis zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine mit dem restlichen Öl gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech füllen.
 Gemüsebrühe angießen und die aufgeschlagenen Eier einzeln auf dem Reis verteilen.
 Bei 220°C 10-15 Minuten garen.
 Geriebenen Parmesan zum Bestreuen dazu reichen.
- Die Weintrauben waschen und servieren.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
282 kcal	1182 kJ	7,8 g	40,8 g	9,8 g	2,5 mg	0,2 mg	102 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
25 mg	192 mg	58 mg	3,8 mg	2,7 g

Grünkernbratlinge mit gebackenen Kartoffelspalten, Brokkoli und Kräutersoße (Woche 3, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Grünkernbratlinge

- 30 ml Rapsöl
- 0,2 kg Grünkernschrot
- 0,16 kg Karotten geschält
- 0,37 l Gemüsebrühe
- 2 Eier
- 50 g Haferflocken
- 0,1 kg Kräuterfrischkäse 30 % Fett i.Tr.
- Jodsalz, Pfeffer

Grünkern ist unreif geernteter Dinkel (alte Weizenart), der vor dem Entfernen der Spelzen über Buchenholzfeuer gedarrt wird.

Gebackene Kartoffelspalten

- 1 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 20 ml Rapsöl
- Jodsalz

Brokkoli

- 0,8 kg Brokkoli geputzt

Kräutersoße

- 50 g Zwiebeln geschält
- 10 ml Rapsöl
- 20 g Weizenmehl
- 0,25 l Milch 1,5 % Fett
- 0,13 l Gemüsebrühe
- 40 g Kräutermischung TK (Oregano, Basilikum, Thymian, etc.)
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Grünkernbratlinge 10 ml Öl in einem Topf erhitzen, Grünkernschrot und Karottenraspel andünsten, mit 370 ml Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und ausquellen lassen. Eier, Haferflocken und Frischkäse unter die Masse rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 20 Bratlinge formen und diese entweder in 20 ml Öl braten oder auf mit 20 ml Öl eingefetteten Back-/GN-Blechen bei 200 °C ca. 15-20 Minuten backen.
2. Für die Kartoffelspalten die Kartoffeln längs halbieren oder vierteln, mit 20 ml Öl vermengen, salzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Bei 220°C ca. 40 Minuten abbacken.
3. Die Brokkoliröschen bissfest dämpfen.
4. Für die Kräutersoße die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, mit Mehl bestäuben und mit Milch und Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen lassen und die gehackten Kräuter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
309 kcal	1294 kJ	10,4 g	37,7 g	11,8 g	2,6 mg	0,3 mg	76 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
96 mg	124 mg	78 mg	3,1 mg	7,1 g

Gemüse-Kartoffel-Auflauf (mit Karotte und Brokkoli); Apfel-Nuss-Dessert (Woche 4, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Gemüse-Kartoffel-Auflauf

- 50 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 30 ml Rapsöl
- 0,4 kg Karotten
- 0,4 kg Brokkoli
- 0,15 l Gemüsebrühe
- 1,2 kg Kartoffeln (festkochend)
- 0,15 l Milch (1,5% Fett)
- 1,5 Eier
- 0,1 kg Gouda (45% Fett i.Tr.)
- Jodsalz, Pfeffer

Apfel-Nuss-Dessert

- 0,6 kg Äpfel
- 20 g Honig*
- 15 ml Zitronensaft
- 20 g Haselnuss (gehackt)
- 30 ml Sahne (30% Fett)
- 70 g Joghurt (1,5% Fett)

1. Für den Auflauf die Zwiebelwürfel und den zerkleinerten Knoblauch mit der Hälfte des Öls anbraten. Karottenscheiben und Brokkoliröschen hinzufügen, mit Gemüsebrühe angießen und das Gemüse etwa 3 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die gegarten Kartoffeln in Würfel oder Scheiben schneiden und abwechselnd mit dem Gemüse in eine mit dem restlichen Öl eingefettete Auflaufform schichten. Die Milch mit den Eiern verquirlen, würzen und über den Auflauf geben.
 Mit geriebenem Käse bestreuen und im Ofen bei 200°C etwa 30 Minuten backen.
2. Für das Dessert die Äpfel grob raspeln, und mit Honig und Zitronensaft abschmecken. Die gehackten Haselnüsse unterrühren. Die Sahne steif schlagen und zusammen mit dem Joghurt unterheben.

*Wenn Kinder unter 1 Jahr gepflegt 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.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (332 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
278 kcal	1163 kJ	9,9 g	34,5 g	8,8 g	2,2 mg	0,2 mg	57 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
70,3 mg	180 mg	53 mg	2 mg	5,4 g

Mit Hackfleisch (Rind oder Schwein) gefüllte Paprikaschoten in Tomatensoße mit Hirse (Woche 4, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Gefüllte Paprikaschote

- 0,6 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,2 kg Schweine-Rinder-Hackfleisch frisch*
- 50 g Zwiebeln geschält
- 0,1 kg Mais TK
- 0,2 kg Karotten geschält
- Jodsalz, Pfeffer
- Thymian, Oregano, Basilikum frisch oder TK

Tomatensoße

- 0,1 kg Zwiebeln geschält
- 30 ml Rapsöl
- 0,6 kg Tomaten geputzt
- Thymian, Oregano, Basilikum frisch oder TK
- Jodsalz, Pfeffer

Hirse

- 0,4 kg Hirse
- 1,2 l Gemüsebrühe

- 80 g Parmesan mind. 30 % Fett i. d. Tr

1. Für die gefüllten Paprikaschoten den "Deckel" der Paprika abschneiden, so dass diese befüllt werden können.
 Das Hackfleisch mit Zwiebelwürfeln, Mais, geraspelten Karotten, Gewürzen und Kräutern mischen, in die Paprikaschoten füllen und den Deckel wieder aufsetzen.
2. Für die Tomatensoße Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen, Tomatenwürfel zufügen, etwa 5 Minuten garen und mit den Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Die Paprika in der Tomatensoße bei 180°C ca. 30-35 Minuten garen.
3. Die Hirse in Gemüsebrühe garen.
4. Parmesan reiben und zum Bestreuen zum Gericht reichen.

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (433 g) mit **Rinder-Schweine-Hackfleisch**:

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
326 kcal	1365 kJ	12,5 g	37,1 g	13,2 g	3,9 mg	0,3 mg	71 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
85,6 mg	137 mg	86 mg	4,4 mg	5,3 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (318 g) mit **Rinder-Hackfleisch**:

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
322 kcal	1347 kJ	11,9 g	37,1 g	13,5 g	3,9 mg	0,2 mg	71 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
85,6 mg	137 mg	86 mg	4,5 mg	5,3 g

Apfel-Champignon-Eichblatt-Salat mit Croutons; Aprikosen-Quark-Auflauf (Woche 4, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Apfel-Champignon-Eichblatt-Salat

- 20 ml Rapsöl
- 25 ml Zitronensaft
- 8 g Honig
- 5 g Senf
- Jodsalz, Pfeffer
- 40 g Zwiebeln geschält
- 0,35 kg Äpfel geschält
- 0,3 kg Champignons geputzt
- 0,3 kg Eichblattsalat geputzt
- 0,1 kg Mehrkorntoast
- 10 ml Olivenöl

Aprikosen-Quark-Auflauf

- 3 Eier
- 35 g Zucker
- 0,45 kg Magerquark
- 35 g Weizenvollkornmehl
- 10 ml Rapsöl
- 1 kg Aprikosen geputzt
- 35 g Mandeln gehobelt
- Zimt

1. Für den Salat aus Öl, Zitronensaft, Honig, Senf, Salz und Pfeffer eine Marinade anrühren. Zwiebelwürfel, Apfelschnitze, Champignonscheiben und zerkleinerten Eichblattsalat zufügen und vermengen. Toastbrot in Würfel schneiden, in Olivenöl rösten und über den Salat streuen.
2. Für den Auflauf die Eier trennen, Eigelbe mit Zucker schaumig rühren, Magerquark und Mehl unterrühren. Eiweiße steif schlagen und unterheben. Die Hälfte der Quarkmasse in eine mit Öl gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech füllen, die Aprikosenhälften darauf verteilen und mit der restlichen Quarkmasse bedecken. Die gehobelten Mandeln auf dem Auflauf verteilen und diesen bei 180°C 20-25 Minuten backen. Mit Zimt bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (289 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
260 kcal	1087 kJ	8,4 g	28,6 g	13,1 g	3 mg	0,2 mg	55 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
21 mg	136 mg	49 mg	3,9 mg	5,6 g

Reis mit Champignon-Ragout; Knusperjoghurt mit Johannisbeeren (Woche 4, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

- Reis**
 0,45 kg Reis parboiled
- Champignon-Ragout**
 0,15 kg Zwiebeln geschält
 15 ml Rapsöl
 15 g Weizenmehl
 0,2 l Milch 1,5 % Fett
 0,2 l Gemüsebrühe
 0,6 kg Champignons geputzt
 Jodsalz, Pfeffer
 Thymian, Oregano frisch oder TK
- Knusperjoghurt**
 0,3 kg Joghurt 1,5 % Fett
 20 g Honig*
 0,375 kg Johannisbeeren geputzt
 60 g Haferflocken
 30 g Sesam

Parboiled Reis enthält im Vergleich zu „normalem“ weißen Reis mehr Vitamine und Mineralstoffe, da er vor dem Schleifen und Polieren mit einem besonderen Dampfdruckverfahren behandelt wird.

1. Den Reis in Salzwasser garen.
2. Für das Ragout die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, mit Mehl bestäuben, Milch und Gemüsebrühe angießen und unter Rühren aufkochen lassen. Champignonscheiben, Gewürze und Kräuter zufügen und ca. 5 Minuten garen.
3. Für den Nachtisch Joghurt und Honig verrühren und mit den Johannisbeeren vermengen. Haferflocken und Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten und über den Joghurt streuen. Sofort servieren.

*Wenn Kinder unter 1 Jahr gepflegt 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.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (333 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
292 kcal	1225 kJ	5,1 g	48,6 g	9,5 g	0,9 mg	0,3 mg	41 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
19 mg	120 mg	53 mg	3,2 mg	4,4 g

Kartoffelpüree mit Brokkoli und Lachs in Frischkäsesoße, Tomatensalat (Woche 4, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Kartoffelpüree

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

Brokkoli

0,8 kg Brokkoli geputzt

Lachs in Soße

0,2 l Gemüsebrühe
 0,15 kg Kräuterfrischkäse 30 % Fett i.Tr.
 0,4 kg Lachs frisch oder TK

Tomatensalat

0,4 kg Tomaten geputzt
 15 ml Essig
 15 ml Rapsöl
 5 g Senf
 Jodsalz, Pfeffer, Schnittlauch, Petersilie

1. Für das Kartoffelpüree die gegarten Kartoffeln noch warm stampfen oder durch die Kartoffelpresse pressen, Milch unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
2. Brokkoliröschen dämpfen.
3. Für den Fisch die Gemüsebrühe erhitzen, Frischkäse darin auflösen und den in Würfel geschnittenen Lachs darin etwa 5 Minuten dünsten.
4. Für den Salat Tomaten halbieren und in Scheiben schneiden, Kräuter fein hacken und mit einem Dressing aus Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (317 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
201 kcal	840 kJ	5,2 g	20,1 g	15,2 g	1,5 mg	0,2 mg	69 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
100 mg	118 mg	57 mg	2 mg	4,3 g

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

Plan für eine Person

Bezeichnung	Menge [g]	Energie [kcal]	Energie [kJ]	EW [g]	F [g]	KH [g]	Vit E [mg]	Vit B1 [mg]	Fol. [µg]	Vit C [mg]	Ca [mg]	Mg [mg]	Fe [mg]	Ballast [g]
Gesamt	7502	6715	28113	308	196	846	46	5,9	1501	998	3126	1493	64	124,2
1. Woche	1533	1445	6050	73	42	175	9	1,6	356	164	688	345	15	27
Schlemmerfilet mit Polenta und Ratatouille; Apfel-Birnenkompott	347	290	1213	14	9	34	3	0,2	44	24	135	46	1,5	5
Geschnetzeltes ,Kartoffelpüree, Erbsen-Möhrengemüse, Salat	325	255	1067	16	7	28	2	0,4	81	35	81	59	3	5
Vollkornnudeln mit Mais-Spinatsoße; Beerenquarkcreme	300	288	1206	14	7	37	2	0,4	122	44	147	111	4	9
Schnitzel "Hawaii" mit Reis, Chinakohlsalat	233	299	1252	16	8	38	1	0,3	29	8	189	33	2	1
Gebackene Bohnen mit Rosmarinkartoffeln; Obstsalat mit Mandelmus	328	314	1313	13	11	37	2	0,3	81	53	137	98	4	7
2. Woche	1660	1640	6868	67	48	217	11	1,2	273	161	619	330	12	30
Erbsenrisotto, Birne	402	363	1520	8	11	54	3	0,2	66	16	136	61	1	7
Putenbrustfilet mit fruchtiger Currysoße und Reis	320	383	1604	14	13	50	2	0,2	32	11	101	51	2	3
Pellkartoffeln mit Tomatenquark; Salat; Bananen-Shake	352	249	1044	10	7	34	2	0,2	57	57	139	60	2	4
Chili con Carne mit Fladenbrot; Pflaumen-Hirsecreme	315	365	1529	19	9	48	2	0,2	62	49	104	88	4	9
Vollkornrigatoni mit Tomaten-Thunfischsoße und buntem Salat	270	280	1172	16	8	33	2	0,3	57	28	139	71	2	7
3. Woche	1694	1368	5725	62	39	174	9	1,2	412	257	635	325	13	25
Kartoffelpüree, Erbsen-Möhrengemüse, Geflügelwürstchen, Kopfsalat	360	253	1060	17	5	32	1	0,3	84	35	101	68	3	5
Kabeljaufilets in Curry-Dillgemüse, Bandnudeln; Blumenkohlrohkost	333	289	1209	15	9	35	1	0,2	59	37	108	47	2	5
Vegetarischer Gemüse-Kartoffelgulasch; Exoticquarkcreme	356	234	980	9	8	29	2	0,2	90	64	111	74	2	5
Tava, Weintrauben	300	282	1182	10	8	41	3	0,2	102	25	192	58	4	3
Grünkernbratlinge mit Brokkoli und Kräutersoße	347	309	1294	12	10	38	3	0,3	76	96	124	78	3	7
4. Woche	1707	1357	5680	60	41	169	12	1,1	293	296	690	298	16	25
Gemüse-Kartoffel-Auflauf, Apfel-Nuss-Dessert	332	278	1163	9	10	36	2	0,2	57	70	180	53	2	5
Mit Hack gefüllte Paprikaschoten in Tomatensoße mit Hirse	433	326	1364	13	13	37	4	0,3	71	86	137	86	4	5
Apfel-Champignon-Eichblatt-Salat mit Croutons; Aprikosen-Quark-Auflauf	292	260	1087	13	8	29	3	0,2	55	21	136	49	4	6
Reis mit Champignon-Ragout; Knusperjoghurt mit Johannisbeeren	333	292	1225	10	5	49	1	0,3	41	19	120	53	3	4
Kartoffelpüree mit Brokkoli und Lachs in Frischkäsesoße; Tomatensalat	317	201	840	15	5	20	2	0,2	69	100	118	57	2	4
Gesamt	7502	6715	28113	308	196	846	46	5,9	1501	998	3126	1493	64	124,2

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Stand: Mai 2016

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de