

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



**Die Gesund-Essen-Aktion
für Kitas**

Inhalt

Übersicht Vierwochenspeisenplan	2
Marinierte Putenbrustfilets mit buntem Gemüsereis (Erbsen, Champignons, Tomaten, Mais)	3
Vollkorn-Rigatoni mit Bolognese (Soße aus Rinder-Schweine-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-Salat	6
Kartoffelpizza mit Rote Beete-Karotten-Belag; Birnenkompott	7
Überbackenes Fischfilet mit Tomaten-Zucchini-Füllung und Kartoffelpüree	8
Rotes Linsengemüse (rote Linsen, Karotten, Porree, Pastinake) auf Spätzle und Mandarinen-Eisbergsalat	9
Kartoffel-Gemüse-Hackauflauf (Kohlrabi, Erbsen, Rinder-Schweine-Hackfleisch) und Gurkensalat	10
Vollkornnudeleintopf mit Paprika, Porree und Mais; Rote Grütze (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren)	11
Spinat-Reis-Auflauf; Apfelkompott	12
Bandnudeln mit Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse und Meerrettichsoße; Obstsalat (Weintrauben, Banane, Apfel)	13
Gemüse-Rindfleischgulasch (Karotten, Kohlrabi, Zucchini, Paprika, Champignons, Tomaten) mit Kartoffeln und Chinakohlsalat	14
Fruchtiges Fischcurry (Kabeljau mit einer Porree-Apfel-Currysoße) mit Reis	15
Orangen-Eisbergsalat; Hirseauflauf mit Äpfeln	16
Blumenkohlbratling mit Tomatensoße und Kartoffelpüree	17
Gnocchi mit Spinat-Champignon-Frischkäse-Soße; Apfel-Kiwi-Kaltschale	18
Lachs auf Tomatenreis und Fenchel-Orangen-Rohkost	19
Kartoffel-Karotteneintopf mit Rindswurstchen	20
Spaghetti mit Gemüesoße (Paprika, Zucchini, Mais); Bananen-Nuss-Quark	21
Kartoffelgratin und Spinatsalat	22
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für 1- bis 3-Jährige	23



FIT KID: Nährstoffoptimierter Vierwochen Speiseplan

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

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

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
0,7 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

- 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).
- 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 (268 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
315 kcal	7,98 g	42,8 g	17,1 g	1,27 mg	231 µg	42,2 µg	11,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
117 mg	40,3 mg	2,52 mg	3,28 g

Vollkorn-Rigatoni mit Bolognese (Soße aus Rinder-Schweine-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

Rigatoni sind röhrenförmige Nudeln. Anders als Penne haben sie gerade Enden.

Bolognese
0,35 kg Rinder-Schweine-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

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.
3. Den Kopfsalat zerpfücken. Aus Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Kopfsalat vermengen.

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (267 g) mit **Rinder-Schweine**-Hackfleisch:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
302 kcal	9,53 g	37,2 g	16 g	4,33 mg	501 µg	64,3 µg	28 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
68,9 mg	89,2 mg	3,3 mg	8,43 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (267 g) mit **Rinder**hackfleisch.

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
297 kcal	8,79 g	37,3 g	16,4 g	4,32 mg	438 µg	64,3 µg	28 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
68,9 mg	89,5 mg	3,49 mg	8,43 g

Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne mit Vollkornbrötchen; Brombeer-Bananen-Milchshake (Woche 1; Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne

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

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.

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

- 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.
- Die (halbierten) Weizen-Vollkornbrötchen zu dem Pfannengericht reichen.
- 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	Vitamin C (Ascorbinsäure)
233 kcal	6,08 g	30,9 g	13 g	1,8 mg	243 µg	56 µg	63,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
162 mg	81,9 mg	2,84 mg	8,23 g

Gebackenes Seelachsfilet mit Kartoffeln und Paprika-Mais-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-Salat

0,35 kg Paprikaschoten geputzt
 100 g Zuckermais, Konserve abgetropft
 40 g Zwiebeln geschält
 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 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 (193 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
184 kcal	5,65 g	22,2 g	10,2 g	2,21 mg	133 µg	38,7 µg	56,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
24,3 mg	37,8 mg	1,28 mg	2,51 g

Kartoffelpizza mit Rote Beete-Karotten-Belag; Birnenkompott (Woche 1; Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Kartoffelpizza

0,9 kg Kartoffeln festkochend geschält
0,11 kg Saure Sahne 10 % Fett
3 Eier
80 g Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett .i.Tr.
5 g Brühe gekörnt
20 ml Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer

Belag

0,3 kg Rote Beete geputzt
0,3 kg Karotten geschält
0,12 kg Saure Sahne 10 % Fett
0,3 kg Magerquark
80 ml Trinkwasser
Jodsalz
0,12 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett .i.Tr.
Schnittlauch frisch

Birnenkompott

0,4 kg Birne geputzt
0,28 l Trinkwasser
35 g Zucker
Zimtstange, Gewürznelken
10 ml Zitronensaft

1. Für die Kartoffelpizza die Kartoffeln grob raspeln und mit saurer Sahne, Eiern, geriebenem Käse und geschnittenem Schnittlauch vermengen. Mit gekörnter Brühe, Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Auflaufform oder ein GN-Blech mit Öl einfetten und den Teig gleichmäßig verteilen. Im Backofen bei 180°C (Umluft) ca. 20 Minuten oder im Kombidämpfer bei 150°C (Umluft) ca. 15 Minuten vorbacken.
2. Für den Belag die Rote Beete mit Schale etwa 15 Minuten kochen, dann schälen und raspeln. Karotten raspeln und bissfest blanchieren. Saure Sahne mit Magerquark, Wasser und Salz verrühren. Mit dem Gemüse vermengen und die Masse auf den Kartoffelboden streichen. Den geriebenen Käse gleichmäßig auf der Pizza verteilen und diese im Backofen bei 175°C (Umluft) weitere 20-25 Minuten oder im Kombidämpfer bei 150°C weitere 20-25 Minuten backen. Mit geschnittenem Schnittlauch bestreut servieren.
3. 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 (317 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
298 kcal	13,5 g	28,8 g	14,5 g	1,27 mg	149 µg	54,5 µg	18,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
257 mg	48,3 mg	1,8 mg	4 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

- 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.
- 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 (299 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
242 kcal	9,95 g	20,4 g	16,7 g	1,69 mg	222 µg	36,9 µg	29,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
262 mg	58,4 mg	1,67 mg	2,42 g

Rotes Linsengemüse (rote Linsen, Karotten, Porree, 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
 100 g Karotten geschält
 0,2 kg Porree geputzt
 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

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 (264 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
257 kcal	5,24 g	39,7 g	11,7 g	1,62 mg	184 µg	63,4 µg	14,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
82,1 mg	53,8 mg	2,87 mg	5,54 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
0,375 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

- 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.
- Die Gurke hobeln. Aus Öl, Kräuteressig, 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 (330 g) mit **Rinder-Schweine**-Hackfleisch:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
326 kcal	16,3 g	25,7 g	18,3 g	1,4 mg	307 µg	69,6 µg	48,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
334 mg	75 mg	2,54 mg	4,71 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	Vitamin C (Ascorbinsäure)
319 kcal	15,2 g	25,7 g	18,9 g	1,39 mg	213 µg	69,6 µg	48,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
335 mg	75,5 mg	2,82 mg	4,71 g

Vollkornnudeleintopf mit Paprika, Porree und Mais; Rote Grütze (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren) (Woche 2; Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Vollkornnudeleintopf

30 ml	Rapsöl
40 g	Zwiebeln geschält
2,25 l	Gemüsebrühe
	Pfeffer
0,5 kg	Vollkornnudeln
0,45 kg	Paprikaschoten geputzt
0,45 kg	Porree geputzt
100 g	Zuckermais TK
0,15 kg	Saure Sahne 10 % Fett
	Schnittlauch frisch
	Petersilie frisch

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.

Rote Grütze

0,15 l	Kirschsafte (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

- Für die Nudelpfanne das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen, mit Pfeffer würzen, die Vollkornnudeln hinzugeben und 8 Minuten garen. Das Paprikawürfel, Porreeringe 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.
- Für die Rote Grütze 4 Esslöffel Kirschsafte 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 (281 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
257 kcal	7,44 g	37,6 g	8,93 g	2,44 mg	339 µg	75,7 µg	63,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
82,1 mg	69,3 mg	2,27 mg	8,53 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
 0,375 l Milch 1,5 % Fett
 Petersilie frisch

Apfelkompott

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

- 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.
- 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 (317 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
323 kcal	10,4 g	45,7 g	10,8 g	2,45 mg	196 µg	83,5 µg	22,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
189 mg	62,7 mg	3,99 mg	2,61 g

Bandnudeln mit Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse und Meerrettichsoße; 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

Meerrettichsoße

45 g Zwiebeln geschält

20 ml Rapsöl

20 g Weizenmehl Type 405

0,3 l Milch 1,5 % Fett

0,1 l Gemüsebrühe

12 g Meerrettich
Jodsalz, Pfeffer

30 g Sesam

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

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 die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, mit Mehl bestäuben und mit Milch und Gemüsebrühe ablöschen. Etwa 10 Minuten kochen lassen und dann mit Meerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße über die Blumenkohl- und Brokkoliröschen gießen und mit gerösteter Sesamsaat bestreuen.
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 (298 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
234 kcal	5,49 g	35,8 g	9,23 g	1,31 mg	146 µg	49,9 µg	57,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
153 mg	62,2 mg	1,94 mg	5,89 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
 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.
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 (294 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
207 kcal	8,48 g	18,6 g	13,2 g	2,25 mg	167 µg	50,5 µg	48,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
69,5 mg	48,4 mg	2,67 mg	3,58 g

Fruchtiges Fischcurry (Kabeljau mit einer Porree-Apfel-Currysoße) mit Reis (Woche 3; Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Fruchtiges Fischcurry

0,4 kg	Kabeljau frisch oder TK
10 ml	Zitronensaft
100 ml	Gemüsebrühe
40 ml	Rapsöl
45 g	Zwiebeln geschält
0,55 kg	Porree geputzt
3 g	Currypulver
0,22 kg	Apfel geputzt
0,15 l	Milch 1,5 % Fett
3 g	Maisstärke
	Jodsalz, Pfeffer

Reis

0,45 kg	Reis parboiled
---------	----------------

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.

- Für das Fischcurry den Kabeljau 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.
- Den Reis in Salzwasser garen. Zu dem Fischcurry servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (282 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
281 kcal	6,6 g	43,2 g	11,5 g	1,66 mg	167 µg	46,9 µg	13,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
83,3 mg	35,3 mg	2,16 mg	2,53 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

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.

- 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.
- 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	Vitamin C (Ascorbinsäure)
341 kcal	10,6 g	47,9 g	12,3 g	1,56 mg	224 µg	59 µg	14,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
222 mg	114 mg	5,27 mg	8,04 g

Blumenkohlbratling mit Tomatensoße und Kartoffelpüree

(Woche 3; Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

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

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

Tomatensoße

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

Kartoffelpüree

0,9 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
 0,3 l Milch 1,5 % Fett
 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 abbacken.
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, 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	Vitamin C (Ascorbinsäure)
206 kcal	8,23 g	21,4 g	10,6 g	1,74 mg	198 µg	66,1 µg	67,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
104 mg	49 mg	2,04 mg	4,76 g

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

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Gnocchi
1,4 kg Gnocchi (Frischware Kühltheke)

Spinat-Champignon-Frischkäse-Soße
90 g Zwiebeln geschält
20 ml Rapsöl
0,4 kg Blattspinat geputzt
0,4 kg Champignons geputzt
75 ml Gemüsebrühe
0,2 kg Kräuterfrischkäse 30 % Fett i.Tr.
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.

1. Die Gnocchi nach Packungsanweisung garen.
2. Für die Gemüse-Käse-Soße die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, zerkleinerte Spinatblätter und in Scheiben geschnittene Champignons zufügen, mit Gemüsebrühe ablöschen. Frischkäse einrühren und die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
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 (309 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
278 kcal	10,9 g	34,3 g	9,38 g	1,8 mg	185 µg	74,6 µg	42,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
118 mg	68,3 mg	3,37 mg	4,56 g

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

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Lachs

0,4 kg Goldlachs 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

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 (252 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
268 kcal	7,69 g	37,6 g	11,2 g	2,82 mg	223 µg	46,6 µg	38,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
57,4 mg	39,8 mg	2,22 mg	2,64 g

Kartoffel-Karotteneintopf mit Rindswürstchen (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

Rindswürstchen

0,2 kg Rindswürstchen

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 Kräuterfrischkäse 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. Die Würstchen klein schneiden und über den Eintopf geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (322 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
203 kcal	7,5 g	24,4 g	8,71 g	906 µg	196 µg	24,6 µg	25,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
51,1 mg	40,3 mg	1,73 mg	4,07 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 Honig
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 Honig 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 (301 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
297 kcal	8,77 g	40 g	13,5 g	2,61 mg	183 µg	44,5 µg	38,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
81,2 mg	54,5 mg	1,4 mg	4,76 g

Kartoffelgratin und Spinatsalat (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

Spinatsalat

0,5 kg Blattspinat geputzt
0,15 kg Joghurt 1,5 % Fett
5 g Senf mild
Jodsalz, Pfeffer

- 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.
- Den Blattspinat (möglichst Babyblattspinat) zerkleinern. Joghurt mit Senf, Salz und Pfeffer verrühren und als Dressing über den Spinat gießen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (276 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
213 kcal	7,28 g	25,8 g	9,7 g	1,31 mg	167 µg	90,2 µg	48,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
310 mg	76,7 mg	3,08 mg	2,71 g



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

Plan für eine Person

Bezeichnung	Anzahl	Einheit	Port [g]	Menge [g]	Energie [kcal]	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	20	Tage			5801	5277	174	662	248	38	4	1135	764	2792	1191	51	93
1. Woche	5	Tage			1368	1331	43	162	71	11	1	256	178	629	297	12	27
marinierte Putenbrustfilets, bunter Gemüserais	1		268	268	315	8	43	17	1		42	12	117	40	3	3	
Vollkorn-Rigattoni mit Bolognese, Kopfsalat mit Zitronendressing	1		267	267	302	10	37	16	4	1	64	28	69	89	3	8	
Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne, Vollkornbrötchen; Brombeer-Bananen-Milchshake	1		323	323	234	6	31	13	2		56	63	162	82	3	8	
Gebackenes Seelachsfilet, Kartoffeln, Mais-Paprika-Salat	1		193	193	184	6	22	10	2		39	57	24	38	1	3	
Kartoffelpizza mit Rote Beete-Karotten-Belag; Birnenkompott	1		317	317	298	14	29	15	1		55	19	257	48	2	4	
2. Woche	5	Tage			1491	1405	49	169	66	10	1	329	179	949	319	13	24
Überbackenes Fischfilet mit Tomaten-Zucchini-Füllung, Kartoffelpüree	1		299	299	242	10	20	17	2		37	30	262	58	2	2	
Rote Linsen auf Spätzle, Mandarinen- Eisbergsalat	1		264	264	257	5	40	12	2		63	15	82	54	3	6	
Kartoffel-Gemüse- Hackauflauf, Gurkensalat	1		330	330	326	16	26	18	1		70	49	334	75	3	5	
Vollkornnudeleintopf mit Paprika, Porree, Mais; Rote Grütze	1		281	281	257	7	38	9	2		76	64	82	69	2	9	
Spinat-Reis-Auflauf; Apfelkompott	1		317	317	323	10	46	11	3		84	23	189	63	4	3	
3. Woche	5	Tage			1483	1281	39	169	58	8	1	269	213	596	295	14	24
Bandnudeln, Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse, Meerrettichsoße; Obstsalat	1		298	298	247	6	38	10	1		47	69	117	48	2	5	
Gemüse-Rindfleischgulasch, Kartoffeln, Chinakohlsalat	1		294	294	207	9	19	13	2		51	49	70	48	3	4	
Fruchtiges Fischcurry, Reis	1		282	282	281	7	43	12	2		47	14	83	35	2	3	
Hirseauflauf mit Äpfeln; Orangen- Eisbergsalat	1		305	305	341	11	48	12	2		59	14	222	114	5	8	
Blumenkohlbratling, Tomatensoße, Kartoffelpüree	1		304	304	206	8	21	11	2		66	67	104	49	2	5	
4. Woche	5	Tage			1459	1260	42	162	53	10	1	281	194	618	280	12	19
Gnocchi, Spinat-Champignon-Frischkäse-Soße; Apfel-Kiw i-Kaltschale	1		309	309	278	11	34	9	2		75	43	118	68	3	5	
Lachs auf Tomatenreis, Fenchel-Orangen-Rohkost	1		252	252	268	8	38	11	3		47	38	57	40	2	3	
Möhren-Kartoffeleintopf, Rindsw ürstchen	1		322	322	203	8	24	9	1		25	25	51	40	2	4	
Spaghetti mit Gemüsesoße; Bananen-Nuss-Quark	1		301	301	297	9	40	14	3		45	39	81	55	1	5	
Kartoffelgratin, Spinatsalat	1		276	276	213	7	26	10	1		90	48	310	77	3	3	