

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan Nr.4 für 1- bis 3-Jährige



**Die Gesund-Essen-Aktion
für Kitas**

Inhalt

FIT KID: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan	2
Kürbisgratin mit Kartoffeln; Bratapfel mit Vanillesoße	3
Zucchinischiffchen mit Hackfleischfüllung, Tomatensoße und Reis	4
Kartoffeln in Tomatensoße mit hartgekochten Eiern und buntem Salatteller (Chicorée, Radicchio, Feldsalat, Banane)	5
Couscous (Hartweizengrieß) mit Tomaten, Zucchini, Mais, Kichererbsen und Hähnchenbrustfilet ; Exotischer Obstsalat (Ananas, Melone, Apfel, Orange, Kiwi)	6
Bohnenrisotto mit gebratenem Kabeljaufilet, Feldsalat mit Rote Beete	7
Spiegeleier mit Mangold und Kartoffeln, Mandarinen-Fenchel-Rohkost	8
Blumenkohlcurry mit Bratwurstbällchen und Kräuterreis, Kopfsalat mit Zitronendressing.....	9
Kartoffel-Gemüse (Champignons, Porree, Karotten, Zucchini, Tomaten)- Linsen-Auflauf.....	10
Putenrouladen mit Frischkäse-Kräuterfüllung, fruchtiger Soße (Champignons, Aprikosen) und Vollkornnudeln; Orangenquark mit Bananen	11
Tomaten-Fischpfanne mit Hirse; Apfeltiramisu	12
Hackfleisch-Gemüse (Pastinaken, Porree, Tomaten)-Kartoffelpüree-Auflauf	13
Spätzle-Brokkoli-Auflauf, Waldorfsalat (Knollensellerie, Apfel, Ananas) ..	14
Seelachs-Vollkornnudel-Gemüse-Eintopf (Pastinaken, Karotten, Kürbis, Mais); Grießpudding mit Beerensoße (Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren)	15
Gebackene Spinatkartoffeln; Birnen-Apfel-Pflaumenkompott mit Honigcreme	16
Orangen-Karotten-Rohkost; Milchreis mit roten Weintrauben	17
Kartoffelpizza mit Paprika-Zucchini-Belag	18
Fruchtig-nussige Pute (Putenbruststreifen mit Porree, Paprika, Karotten, Erdnüssen) mit Reis	19
Ofengemüse (Zucchini, Auberginen, Paprika, Tomaten) mit Feta und Vollkornbaguette; Karotten-Apfel-Rohkost.....	20
Kartoffel-Gurkensalat mit Rindswurstchen; Blaubeer-Bananen-Quark- Auflauf	21
Karotten-Lachs-Lasagne; Rote Grütze (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren)	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	Kürbisgratin, Kartoffeln - Bratapfel mit Vanillesoße (mit Mandeln und Rosinen gefüllter, gebackener Apfel)	Zucchinischiffchen mit Hackfleischfüllung, Tomatensoße, Reis	Kartoffeln in Tomatensoße, hartgekochte Eier, bunter Salatteller (Chicoree, Radicchio, Feldsalat, Bananen)	Couscous (Hartweizengrieß) mit Tomaten, Zucchini, Mais, Kichererbsen und Hähnchenbrustfilet - Exotischer Obstsalat (Ananas, Melone, Orange, Apfel, Kiwi)	Bohnenrisotto mit gebratenem Kabeljaufilet, Feldsalat mit Rote Beete
Woche 2	Spiegeleier mit Mangold und Kartoffeln, Mandarinen-Fenchel- Rohkost	Blumenkohlcurry mit Bratwurstbällchen, Kräuterreis, Kopfsalat mit Zitronendressing	Kartoffel-Gemüse (Champignons, Porree, Karotten, Zucchini, Tomaten)-Linsen-Auflauf	Putenrouladen mit Frischkäse-Kräuter-Füllung, fruchtige Soße (Champignons, Aprikose), Vollkorn-Rigatoni - Orangenquark mit Bananen	Tomaten-Fischpfanne mit Hirse - Apfeltiramisu
Woche 3	Hackfleisch-Gemüse (Pastinake, Porree, Tomaten)-Kartoffelpüree- Auflauf	Spätzle-Brokkoli-Auflauf, Waldorfsalat (Knollensellerie, Apfel, Ananas)	Seelachs-Vollkornnudel- Gemüse-Eintopf (Pastinaken, Karotten, Kürbis, Mais) - Grießpudding mit Beerensoße (Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren)	Gebackene Spinatkartoffeln - Birnen-Apfel- Pflaumenkompott mit Honigcreme	Orangen-Karotten-Rohkost - Milchreis mit roten Weintrauben
Woche 4	Kartoffelpizza mit Paprika- Zucchini-Belag	Fruchtig-nussige Pute (Putenbruststreifen mit Porree, Paprika, Karotten, Erdnüssen), Reis	Ofengemüse (Zucchini, Aubergine, Paprika, Tomaten) mit Feta, Vollkornbaguette - Karotten-Apfel-Rohkost	Kartoffel-Gurken-Salat mit Rindswurstchen - Blaubeer-Bananen-Quark- Auflauf	Karotten-Lachs-Lasagne - Rote Grütze (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren)

Kürbisgratin mit Kartoffeln; Bratapfel mit Vanillesoße (Woche 1, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Kürbisgratin

0,6 kg Kürbis geputzt
0,3 l Milch 1,5 % Fett
0,15 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett .i.Tr.
Jodsalz, Pfeffer, Currypulver, Muskatnuss

Kartoffeln

1 kg Kartoffeln festkochend geschält

Bratapfel

0,4 kg Äpfel
50 g Rosinen
50 g Mandeln
30 g Honig
10 ml Rapsöl

Vanillesoße

0,4 l Milch 1,5 % Fett
1 Eigelb
12 g Maisstärke
1 Vanilleschote
15 g Zucker

1. Für das Gratin den Kürbis in etwa 3 cm große Würfel schneiden und in einer Auflaufform oder einem GN-Blech nicht höher als 10-12 cm aufschichten. Milch mit den Gewürzen gut mischen und über den Kürbis gießen. Mit geriebenem Käse bestreuen und mit Folie abgedeckt bei 220°C garen. Nach 30 bis 45 Minuten die Folie entfernen (der Kürbis muss dann schon fast weich sein, damit er am Ende der Garzeit musig zerfallen ist). Wenn der Käse zerlaufen und braun ist, kann das Gratin serviert werden.
2. Die Kartoffeln in Stücke schneiden und dämpfen.
3. Für den Bratapfel Rosinen, fein gehackte oder gemahlene Mandeln und Honig mischen und in die entkernten Äpfel füllen. In eine gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech setzen und bei 200°C ca. 20 Minuten backen.
4. Für die Soße das Eigelb mit Stärke und 4 EL Milch gut verrühren. Aufgeschlitzte Vanilleschote und Vanillemark mit dem Zucker zur restlichen Milch geben, aufkochen lassen, Stärke-Ei-Mischung einrühren und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Vanilleschote entfernen und die Soße über die Bratäpfel gießen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
279 kcal	9,71 g	35,9 g	10,7 g	2,65 mg	146 µg	38,7 µg	24,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
247 mg	56 mg	2,1 mg	4,3 g

Zucchinischiffchen mit Hackfleischfüllung, Tomatensoße und Reis (Woche 1, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Zucchinischiffchen

0,7 kg Zucchini geputzt
50 g Zwiebeln geschält
30 ml Rapsöl
0,1 kg Pastinaken geschält
0,35 kg Schweine-Rinder-Hackfleisch frisch*
Jodsalz, Pfeffer, Oregano, Thymian

Tomatensoße

50 g Zwiebeln geschält
10 ml Rapsöl
0,4 kg Tomaten geputzt
Jodsalz, Pfeffer, Oregano, Thymian

Reis

0,4 kg Reis parboiled

1. Für die Zucchinischiffchen die Zucchini der Länge nach halbieren, aushöhlen und blanchieren.
Zwiebelwürfel in 20 ml Öl andünsten, dann feine Pastinakenwürfel und Hackfleisch anbraten, mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen und 5-10 Minuten garen. Die Fleisch-Gemüsemasse in die halbierten Zucchini füllen, in eine mit Öl gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech setzen und bei 200°C ca. 30 Minuten garen.
2. Für die Tomatensoße die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, die Tomatenwürfel zufügen, würzen und 10 Minuten köcheln lassen.
3. Den Reis in Salzwasser bissfest garen.

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (279 g) mit **Schweine-Rinder-Hackfleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
287 kcal	10,1 g	37,3 g	11,3 g	1,89 mg	371 µg	24,3 µg	19,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
47,5 mg	39,3 mg	2,84 mg	2,49 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (279 g) mit **Rinder-Hackfleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
279 kcal	8,94 g	37,2 g	11,8 g	1,85 mg	268 µg	23,9 µg	18,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
46,4 mg	38,9 mg	3,07 mg	2,43 g

Pastinaken sind kleine gelb-weiße Wurzeln, die einen süß-würzigen Geschmack haben und als Rohkost oder als gegartes Gemüse verzehrt werden können.

Kartoffeln in Tomatensoße mit hartgekochten Eiern und buntem Salatteller (Chicorée, Radicchio, Feldsalat, Banane) (Woche 1, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Kartoffeln

1 kg Kartoffeln festkochend geschält
40 g Zwiebeln geschält
0,33 l Gemüsebrühe

Tomatensoße

0,35 kg Tomatenpüree
Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß
Basilikum, Majoran, Thymian

Eier

10 Eier
Petersilie frisch

Bunter Salatteller

0,15 kg Chicorée geputzt
0,1 kg Radicchio geputzt
0,15 kg Feldsalat geputzt
30 ml Obstessig
20 ml Olivenöl
3 g Senf
Jodsalz, Pfeffer
0,15 kg Banane geschält

Radicchio ist eine aus Italien stammende rot gefärbte Variante des Chicorées und schmeckt wie dieser leicht bitter. Um dies etwas zu mildern, kann man entweder die Blattrippen entfernen oder die Blätter vor dem Verzehr kurz in lauwarmes Wasser legen.

1. Für die Kartoffeln diese in dicke Scheiben schneiden und mit den Zwiebelwürfeln in der Gemüsebrühe garen. Abgießen und das Kochwasser auffangen.
2. Für die Tomatensoße das Kartoffelkochwasser mit Tomatenpüree, den Gewürzen und Kräutern aufkochen lassen. Über die Kartoffeln gießen.
3. Die Eier hart kochen und in Scheiben schneiden oder längs halbieren. Mit der gehackten Petersilie auf den Kartoffeln anrichten.
4. Für den Salat den Chicorée und Radicchio in Streifen schneiden und mit dem Feldsalat vermengen. Essig, Öl, Senf und Salz verrühren und die zerdrückte Banane unterrühren. Das Dressing mit dem Salat vermischen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
213 kcal	7,42 g	24,4 g	11 g	3,47 mg	221 µg	96,3 µg	40,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
71,4 mg	55,1 mg	3,12 mg	3,24 g

**Couscous (Hartweizengrieß) mit Tomaten, Zucchini, Mais, Kichererbsen und
Hähnchenbrustfilet ;
Exotischer Obstsalat (Ananas, Melone, Apfel, Orange, Kiwi)
(Woche 1, Tag 4)**

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Couscous

0,12 kg Kichererbsen getrocknet
0,4 kg Couscous
0,1 kg Zwiebeln geschält
1 Zehe Knoblauch geschält
35 ml Olivenöl
0,45 kg Hähnchenbrustfilet
0,4 kg Tomaten geputzt
0,4 kg Zucchini geputzt
0,1 kg Mais TK
80 ml Gemüsebrühe
Jodsalz, Pfeffer

Obstsalat

0,12 kg Ananas geputzt
0,12 kg Zuckermelone geputzt
0,12 kg Äpfel geputzt
0,12 kg Orangen geschält
50 g Kiwi geschält
0,1 l Orangensaft

1. Für den Couscous die Kichererbsen min. 8 Stunden einweichen und am Folgetag weich garen.
Den Couscous in 1,2 l Salzwasser aufkochen und ausquellen lassen. Mit einer Gabel auflockern.
Die Zwiebelwürfel und den zerkleinerten Knoblauch in 20 ml Olivenöl andünsten. Das Hähnchenfleisch in Würfel oder Streifen schneiden, hinzufügen und anbraten. In einer Schüssel mit den Tomatenwürfeln, den Zucchini Scheiben, dem Mais, den abgetropften Kichererbsen und dem Couscous vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Die Masse in eine mit 15 ml Olivenöl gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech füllen, mit der Gemüsebrühe angießen und bei 180°C ca. 25 Minuten garen.
2. Für den Obstsalat das Obst in Stücke schneiden und mit Orangensaft vermengen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
226 kcal	7,15 g	24,8 g	14,5 g	1,84 mg	220 µg	49,3 µg	33,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
54,9 mg	51,7 mg	2,07 mg	6,42 g

Bohnenrisotto mit gebratenem Kabeljaufilet, Feldsalat mit Rote Beete (Woche 1, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Bohnenrisotto

0,1 kg Zwiebeln geschält
1 Zehe Knoblauch geschält
15 ml Olivenöl
0,35 kg Reis parboiled
0,1 l Gemüsebrühe
Bohnenkraut, Zitronenschale
0,6 kg Bohnen grün geputzt
Jodsalz, Pfeffer
70 g Parmesan mind.45 % Fett i. Tr

Kabeljaufilet

0,4 kg Kabeljau frisch oder TK
15 g Weizenmehl Type 405
15 ml Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer

Feldsalat mit Rote Beete

0,2 kg Rote Beete geputzt
0,2 kg Feldsalat geputzt
15 ml Balsamicoessig
20 ml Walnussöl
Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Risotto die Zwiebelwürfel und den zerdrückten Knoblauch in Olivenöl andünsten, den Reis zugeben und ebenfalls andünsten. Gemüsebrühe angießen, mit Bohnenkraut und abgeriebener Zitronenschale würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die in Stücke geschnittenen Bohnen zufügen und weitere 20 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit geriebenem Parmesan bestreuen.
2. Die Kabeljaufilets halbieren, mehlieren, in Öl braten und mit Salz und Pfeffer gewürzt zu dem Risotto servieren.
3. Für den Salat die Rote Beete im Ganzen 0,5 bis 1 Stunde in Salzwasser garen. Anschließend schälen, würfeln und mit dem Feldsalat vermengen. Aus Balsamicoessig und Walnussöl ein Dressing herstellen, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Salat 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)
280 kcal	8,78 g	35,1 g	14,4 g	1,18 mg	159 µg	68,8 µg	18,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
195 mg	43,3 mg	2,32 mg	2,78 g

Spiegeleier mit Mangold und Kartoffeln, Mandarinen-Fenchel-Rohkost (Woche 2, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Spiegeleier

10 Eier
20 ml Rapsöl

Mangold

0,1 kg Zwiebeln geschält
0,1 kg Pastinaken geschält
15 ml Rapsöl
0,6 kg Mangold geputzt
80 ml Gemüsebrühe
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
0,1 kg Saure Sahne 10% Fett

Kartoffeln

1,2 kg Kartoffeln festkochend geschält

Mandarinen-Fenchel-Rohkost

0,3 kg Mandarinen geschält
0,2 kg Fenchel geputzt
15 ml Zitronensaft
15 ml Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer
10 g Honig

1. Die Eier einzeln in Öl von beiden Seiten braten.
2. Für das Mangoldgemüse die Zwiebel- und Pastinakenwürfel in Öl andünsten, Mangoldstreifen hinzufügen, mit Gemüsebrühe angießen, würzen und ca. 10 Minuten garen. Mit saurer Sahne verfeinern.
3. Die Kartoffeln zerkleinern und dämpfen.
4. Für die Rohkost die Mandarinen in Stücke und den Fenchel in Scheiben schneiden. Aus Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer und Honig ein Dressing herstellen, über die Rohkost träufeln und mit Fenchelgrün garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (331 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
266 kcal	12,4 g	25,7 g	11,6 g	4,62 mg	257 µg	83,7 µg	62,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
162 mg	98,8 mg	4,46 mg	5,01 g

Blumenkohlcurry mit Bratwurstbällchen und Kräuterreis, Kopfsalat mit Zitronendressing (Woche 2, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Blumenkohlcurry

0,1 kg Zwiebeln geschält
15 ml Rapsöl
0,6 kg Blumenkohl geputzt
0,2 l Gemüsebrühe
170 ml Milch 1,5 % Fett
5 g Zucker
50 g Saure Sahne 10 % Fett
Jodsalz, Pfeffer, Currypulver

Bratwurstbällchen

0,35 kg Bratwurst
15 ml Rapsöl

Kräuterreis

0,35 kg Reis parboiled
20 g Petersilie frisch

Kopfsalat

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

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. Für das Curry die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Blumenkohlröschen zufügen, Gemüsebrühe und Milch angießen und aufkochen lassen. Mit Currypulver und Zucker würzen und ca. 15 Minuten garen. Etwa die Hälfte der Blumenkohlröschen aus dem Topf nehmen. Die andere Hälfte des Blumenkohls mit der sauren Sahne und der Soße pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restlichen Blumenkohlröschen unter die Soße rühren.
2. Für die Bällchen die Bratwurstmasse portionsweise herausdrücken und zu Klößchen formen. In Öl braten und zu dem Blumenkohlcurry geben.
3. Den Reis in Salzwasser garen und mit gehackter Petersilie zu dem Blumenkohlcurry reichen.
4. Für den Salat den Kopfsalat in Stücke zupfen. Aus Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermengen. Mit gehacktem Schnittlauch bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (281 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
277 kcal	12,4 g	32,6 g	8,24 g	1,32 mg	256 µg	41 µg	35,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
66,3 mg	30,5 mg	1,87 mg	2,93 g

Kartoffel-Gemüse (Champignons, Porree, Karotten, Zucchini, Tomaten)-Linsen-Auflauf (Woche 2, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Auflauf

0,19 kg gelbe oder grüne Linsen getrocknet
 0,7 kg Kartoffeln festkochend geschält
 0,1 kg Zwiebeln geschält
 1 Zehe Knoblauch geschält
 30 ml Rapsöl
 0,3 kg Champignons geputzt
 0,3 kg Porree geputzt
 0,25 kg Karotten geschält
 0,2 kg Zucchini geputzt
 Schnittlauch frisch
 1,5 Eier
 0,27 l Milch 1,5 % Fett
 0,12 kg Tomaten geputzt
 0,1 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett i.Tr.
 Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß,
 Muskatnuss

Getrocknete Linsen zählen wie die weiteren reifen, getrockneten Samen von Erbsen, Kichererbsen, Bohnen und Sojabohnen zu den Hülsenfrüchten. Vor dem Garen werden sie meist für mehrere Stunden in Wasser eingelegt. Eine Ausnahme bilden rote Linsen, die aufgrund ihrer kurzen Garzeit nicht eingeweicht werden

- Für den Auflauf die Linsen mind. 8 Stunden einweichen und am Folgetag weich garen. Kartoffeln garen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebelwürfel und den zerkleinerten Knoblauch in Öl andünsten und das in Scheiben bzw. Ringe geschnittene Gemüse zufügen und ca. 5 Minuten garen. Mit den abgetropften Linsen und Schnittlauchröllchen vermengen. Abwechselnd mit den Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech einschichten. Eier und Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Muskatnuss würzen und über den Auflauf gießen. Mit Tomatenscheiben verzieren und bei 200°C ca. 20 Minuten garen. Mit geriebenem Käse bestreuen und weitere 20 Minuten überbacken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (294 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
226 kcal	7,6 g	25,4 g	13,2 g	1,59 mg	237 µg	62,9 µg	24 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
177 mg	60,7 mg	3 mg	5,69 g

**Putenrouladen mit Frischkäse-Kräuterfüllung,
fruchtiger Soße (Champignons, Aprikosen) und Vollkornnudeln;
Orangenquark mit Bananen
(Woche 2, Tag 4)**

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Putenrouladen

0,45 kg Putenbrust
0,1 kg Kräuterfrischkäse 30% Fett i.Tr
15 ml Rapsöl
70 ml Gemüsebrühe
Jodsalz, Pfeffer, Thymian, Majoran, Oregano

Fruchtige Soße

80 g Zwiebeln geschält
15 ml Rapsöl
0,3 kg Champignons geputzt
0,2 kg Aprikosen geputzt
Ingwerpulver, Pfeffer
20 ml Sojasoße
70 g Saure Sahne 10 % Fett

Vollkornnudeln

0,5 kg Vollkornteigwaren

Orangenquark

0,3 kg Quark 20 % Fett i.Tr.
7 g Zucker
0,1 l Orangensaft
0,1 kg Bananen geschält
50 g Orangen geschält

1. Für die Rouladen die Putenbrust in Scheiben schneiden, salzen, pfeffern, mit dem Frischkäse bestreichen und mit den gehackten Kräutern belegen. Aufrollen, mit einer Rouladennadel oder einem Bindfaden fixieren und in Öl anbraten. Die Gemüsebrühe angießen und die Rouladen ca. 15 Minuten garen. Anschließend die Rouladennadel oder den Bindfaden entfernen.
2. Für die Soße die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Champignonscheiben und Aprikosenstücke zufügen. Mit Ingwerpulver, Pfeffer und Sojasauce würzen und ca. 5 Minuten garen. Mit saurer Sahne verfeinern.
3. Die Vollkornnudeln in Salzwasser garen.
4. Für den Quark diesen mit Zucker und Orangensaft glatt rühren. Filetierte Orangen und Bananenscheiben unterheben.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
324 kcal	10,6 g	34,8 g	21,3 g	1,14 mg	342 µg	34,5 µg	11,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
82,4 mg	69,9 mg	2,51 mg	6,72 g

Tomaten-Fischpfanne mit Hirse; Apfeltiramisu (Woche 2, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Tomaten-Fischpfanne

50 g Zwiebeln geschält
 1 Zehe Knoblauch geschält
 30 ml Olivenöl
 0,6 kg Tomaten geputzt
 Jodsalz, Pfeffer
 Kräuter der Provence (Majoran, Thymian, Rosmarin, Oregano)
 0,25 kg Lachsfilet frisch oder TK
 0,15 kg Rotbarschfilet frisch oder TK
 10 ml Zitronensaft
 0,15 kg Feta
 Basilikum frisch

Hirse

0,35 kg Hirse

Apfeltiramisu

0,4 kg Äpfel geputzt
 30 ml Apfelsaft
 0,4 kg Joghurt 1,5 % Fett
 10 ml Zitronensaft
 15 g Honig
 0,1 kg Löffelbiskuits
 20 g Mandeln

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 die Fischpfanne die Zwiebelwürfel und den zerkleinerten Knoblauch in der Hälfte des Olivenöls andünsten. Tomatenwürfel dazugeben und 10-15 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Die mit Zitronensaft beträufelten, mit dem restlichen Olivenöl eingeriebenen und gesalzenen Fischfilets auf die Tomatenmasse legen und 8-10 Minuten garen. Die Fetawürfel über den Fisch geben und ca. 10 Minuten überbacken. Zum Schluss mit frischen Basilikumblättern bestreuen.
2. Hirse in Salzwasser garen und zu der Fischpfanne servieren.
3. Für das Tiramisu die geraspelten Äpfel mit dem Apfelsaft begießen und ziehen lassen. Joghurt mit Zitronensaft und Honig verrühren. In eine Auflaufform abwechselnd Löffelbiskuits, Apfelmasse und Joghurt einschichten. Die letzte Schicht bildet die Apfelmasse, die mit gehobelten Mandeln bestreut wird.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (320 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
361 kcal	11,9 g	44,8 g	17,4 g	2,25 mg	182 µg	40,3 µg	17,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
116 mg	81,5 mg	3,67 mg	3,65 g

Hackfleisch-Gemüse (Pastinaken, Porree, Tomaten)-Kartoffelpüree-Auflauf (Woche 3, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Auflauf
 0,1 kg Zwiebeln geschält
 0,35 kg Schweine-Rinder-Hackfleisch frisch*
 30 ml Rapsöl
 50 g Tomatenmark
 3 g Senf
 Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß
 0,2 kg Pastinaken geschält
 0,3 kg Porree geputzt
 0,3 kg Tomaten geputzt
 1 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
 0,25 l Milch 1,5 % Fett
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
 0,15 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett .i.Tr.

1. Für den Auflauf die Zwiebelwürfel zusammen mit dem Hackfleisch in der Hälfte des Öls anbraten. Mit Tomatenmark und Gewürzen abschmecken. Geraspelte Pastinaken, Porreeringe und Tomatenscheiben hinzufügen und alles durchgaren. Die gegarten Kartoffeln noch warm stampfen oder durch die Kartoffelpresse drücken, Milch unterrühren und das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Schichtweise Püree und Fleisch in eine mit dem restlichen Öl gefettete Auflaufform oder einen GN-Behälter einfüllen. Geriebenen Käse darüber streuen und bei 180°C ca. 30 Minuten garen.

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (264 g) mit **Schweine-Rinder-Hackfleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
265 kcal	13,3 g	21,2 g	14,4 g	1,75 mg	244 µg	54,6 µg	29,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
203 mg	51,6 mg	1,97 mg	3,12 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (264 g) mit **Rinder-Hackfleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
258 kcal	12,2 g	21,2 g	15 g	1,73 mg	150 µg	54,5 µg	29,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
204 mg	52,1 mg	2,25 mg	3,12 g

**Spätzle-Brokkoli-Auflauf,
Waldorfsalat (Knollensellerie, Apfel, Ananas)
(Woche 3, Tag 2)**

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Spätzle-Brokkoli-Auflauf

0,5 kg Spätzle
0,6 kg Brokkoli frisch oder TK
0,15 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett .i.Tr.
0,1 kg Zwiebeln geschält
30 ml Rapsöl

Waldorfsalat

0,15 kg Knollensellerie geputzt
0,15 kg Äpfel geputzt
15 ml Zitronensaft
0,1 kg Ananas Konserve abgetropft
0,15 kg Saure Sahne 10 % Fett
80 g Joghurt 1,5 % Fett
Jodsalz, Pfeffer, Petersilie frisch

1. Für den Auflauf die Spätzle in Salzwasser garen und abtropfen lassen. In einer Schüssel mit den Brokkoliröschen und dem geriebenen Käse vermengen und in eine mit der Hälfte des Öls gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech geben. Bei 180°C ca. 20 Minuten überbacken. Zwiebelringe im restlichen Öl leicht anbräunen und den Auflauf damit bestreuen.
2. Für den Waldorfsalat den geraspelten Sellerie mit den geraspelten Äpfeln vermengen und mit Zitronensaft beträufeln. Ananasstücke unterheben, mit saurer Sahne und Joghurt vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Petersilie dekorieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (254 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
284 kcal	11,1 g	33 g	12,2 g	1,33 mg	137 µg	44,6 µg	51 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
207 mg	37,8 mg	1,57 mg	4,36 g

Seelachs-Vollkornnudel-Gemüse-Eintopf (Pastinaken, Karotten, Kürbis, Mais); Grießpudding mit Beerensoße (Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren) (Woche 3, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Seelachs-Nudel-Gemüse-Eintopf

50 g Zwiebeln geschält
30 ml Rapsöl
0,25 kg Pastinaken geschält
0,25 kg Karotten geschält
0,25 kg Kürbis geputzt
0,5 kg Vollkornteigwaren
0,4 kg Seelachsfilet frisch oder TK
0,15 kg Mais TK
5 g Gekörnte Brühe
Jodsalz, Pfeffer, Petersilie frisch

Grießpudding

0,4 l Milch 1,5 % Fett
45 g Weizengrieß
45 g Zucker

Beerensoße

70 g Erdbeeren frisch oder TK
70 g Brombeeren frisch oder TK
70 g Himbeeren frisch oder TK
10 g Zucker
30 ml Orangensaft

1. Für den Eintopf die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, die in Scheiben geschnittenen Pastinaken und Karotten sowie die Kürbiswürfel hinzufügen und andünsten. Mit 1,5 l Wasser und gekörnter Brühe auffüllen, die Vollkornnudeln hinzufügen und ca. 10 Minuten garen. Den in Würfel geschnittenen Seelachs und den Mais dazugeben und weitere 10 Minuten dünsten. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.
2. Für den Grießbrei die Milch zum Sieden bringen, Grieß und Zucker langsam mit einem Schneebesen einrühren. Bei niedriger Temperatur unter Rühren so lange weitergaren, bis der Grieß vollkommen aufgequollen ist. In Dessertschälchen verteilen.
3. Für die Soße die Beeren mit Zucker und Orangensaft pürieren und über den Grießpudding gießen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
313 kcal	6,11 g	47,6 g	15,8 g	1,82 mg	375 µg	48,1 µg	16,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
98,2 mg	79,9 mg	2,19 mg	8,59 g

Gebackene Spinatkartoffeln; Birnen-Apfel-Pflaumenkompott mit Honigcreme (Woche 3, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Spinatkartoffeln

1,2 kg Kartoffeln festkochend geschält
60 ml Rapsöl
0,1 kg Zwiebeln geschält
1 Zehe Knoblauch geschält
0,6 kg Spinat frisch oder TK
0,1 kg Saure Sahne 10 % Fett
0,15 kg Feta
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Birnen-Apfelkompott

0,2 kg Birnen geschält
0,2 kg Äpfel geschält
50 g Pflaumen getrocknet
0,15 l Apfelsaft
0,15 kg Joghurt 1,5 % Fett
10 g Honig
Zimt

1. Für die Spinatkartoffeln die Kartoffeln als Pellkartoffeln garen, pellen, längs halbieren und mit der Schnittseite nach oben auf ein mit 20 ml Öl gefettetes GN-Blech legen. Das restliche Öl erhitzen, Zwiebelwürfel und gehackten Knoblauch darin andünsten. Den zerkleinerten Spinat hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und ca. 10 Minuten dünsten. Saure Sahne und zerbröselten Feta dazugeben und auf den halbierten Kartoffeln verteilen. Bei 200°C ca. 10-15 Minuten im Ofen überbacken.
2. Für das Kompott die in Stücke geschnittenen Birnen und Äpfel mit den halbierten Pflaumen in Apfelsaft weich dünsten. Für die Honigcreme den Joghurt mit dem Honig verrühren und mit dem Kompott servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (297 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
253 kcal	11,1 g	29,1 g	7,95 g	2,59 mg	146 µg	66,7 µg	36 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
166 mg	72,4 mg	3,38 mg	4,29 g

Orangen-Karotten-Rohkost; Milchreis mit roten Weintrauben (Woche 3, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Orangen-Karotten-Rohkost

0,3 kg Orangen geschält
0,15 kg Karotten geschält
15 ml Rapsöl
80 ml Apfelsaft
10 ml Zitronensaft

Milchreis

1,3 l Milch 1,5 % Fett
0,3 kg Rundkornreis
0,3 kg rote Weintrauben geputzt
50 g Zucker
Zimt, Jodsalz

1. Für die Rohkost die Orangen filetieren und mit geraspelten Karotten, Zitronensaft, Apfelsaft und Öl vermengen.
2. Für den Milchreis die Milch mit einer Prise Salz zum Kochen bringen. Den Reis hinein streuen. Bei schwacher Hitze zugedeckt 20 Minuten quellen lassen, dann die halbierten und ggf. entkernten Weintrauben unterheben. Den Reis vor dem Servieren mit Zucker und Zimt bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (250 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
245 kcal	4,13 g	43,1 g	7,36 g	759 µg	154 µg	34,8 µg	18 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
180 mg	47,8 mg	0,6 mg	2,16 g

Kartoffelpizza mit Paprika-Zucchini-Belag (Woche 4, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Kartoffelpizza

- 1,2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 4 Eier
- 0,15 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett .i.Tr.
Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß
- 20 ml Rapsöl
Basilikum, Majoran, Oregano
- 0,6 kg Tomaten geputzt
- 0,5 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,25 kg Zucchini geputzt

1. Für die Pizza die Kartoffeln grob reiben und mit Eiern, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und der Hälfte des geriebenen Käses vermengen. In eine mit Öl gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech geben und bei 220°C ca. 30 Minuten backen.
Anschließend den Boden mit den Kräutern würzen, die Tomatenwürfel, Paprikastreifen und halbierten Zuchinischeiben darauf verteilen, mit dem restlichen geriebenen Käse bestreuen und weitere 20 Minuten backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (295 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
212 kcal	8,49 g	22,4 g	10,5 g	3,06 mg	204 µg	64,3 µg	79,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
165 mg	49,7 mg	2,15 mg	3,75 g

Fruchtig-nussige Pute (Putenbruststreifen mit Porree, Paprika, Karotten, Erdnüssen) mit Reis (Woche 4, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Fruchtig-nussige Pute

0,45 kg Putenbrust
 20 ml Rapsöl
 1 Zehe Knoblauch geschält
 0,5 cm Ingwerknolle
 0,4 kg Porree geputzt
 0,35 kg Paprikaschoten geputzt
 0,2 kg Karotten geschält
 Jodsalz, Pfeffer
 0,2 l Gemüsebrühe
 50 g Erdnüsse
 0,15 kg Saure Sahne 10 % Fett
 Currypulver

Reis

0,45 kg Reis parboiled

1. Für die Pute das Fleisch in Streifen schneiden, in Öl anbraten, Knoblauchwürfel, gehackten Ingwer, Porreeringe, Paprikawürfel und Karottenscheiben zufügen, anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und das Ragout ca. 15 Minuten garen. Die Erdnüsse mit der Sahne fein pürieren und unter das Ragout rühren. Mit Currypulver abschmecken.
2. Den Reis in Salzwasser garen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
320 kcal	10,2 g	41,7 g	14,8 g	2,52 mg	241 µg	60,1 µg	42,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
71,6 mg	41,9 mg	2,39 mg	3,57 g

Ofengemüse (Zucchini, Auberginen, Paprika, Tomaten) mit Feta und Vollkornbaguette; Karotten-Apfel-Rohkost (Woche 4, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Ofengemüse

0,5 kg Zucchini geputzt
 0,4 kg Auberginen geputzt
 0,5 kg Paprikaschoten geputzt
 0,5 kg Cocktailtomaten geputzt
 40 ml Olivenöl
 0,2 kg Feta
 Kräuter der Provence (Majoran, Thymian, Rosmarin, Basilikum)
 Jodsalz, Pfeffer

Vollkornbaguette

0,4 kg Weizenvollkornbaguette

Karotten-Apfel-Rohkost

0,15 kg Karotten geschält
 0,15 kg Äpfel geputzt
 0,1 kg Joghurt 1,5 % Fett
 10 ml Zitronensaft
 Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Ofengemüse die Zucchini- und Auberginenscheiben, die Paprikastreifen und halbierten Cocktailtomaten mit Olivenöl vermengen und auf einem Back- oder GN-Blech verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Feta zerbröseln und mit den Kräutern über dem Gemüse verteilen. Bei 220 °C ca. 15 Minuten garen.
2. Das Vollkornbaguette in Scheiben geschnitten zu dem Ofengemüse reichen.
3. Für die Rohkost geraspelte Karotten und Äpfel mit Joghurt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (296 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
232 kcal	9,85 g	25,5 g	9,43 g	3,19 mg	276 µg	62,8 µg	67,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
110 mg	56,5 mg	2,01 mg	6,76 g

Kartoffel-Gurkensalat mit Rindswürstchen; Blaubeer-Bananen-Quark-Auflauf (Woche 4, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Kartoffel-Gurken-Salat

1,2 kg Kartoffeln festkochend geschält
0,35 kg Gurken geschält
40 g Zwiebeln geschält
30 ml Kräuternessig
20 ml Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer, Dill

Rindswürstchen

0,42 kg Rindswürstchen

Blaubeer-Bananen-Quark- Auflauf

0,25 kg Heidelbeeren frisch oder TK
10 ml Rapsöl
80 g Bananen geschält
30 g Zucker
0,2 kg Magerquark
1,5 Eier
8 g Weizengrieß
30 g Mandeln

1. Für den Salat die gegarten Kartoffeln in Scheiben schneiden, mit der gehobelten Gurke und fein gewürfelten Zwiebeln vermengen. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Dill eine Marinade herstellen und den Salat damit vermengen.
2. Die Würstchen erwärmen und evtl. halbiert zu dem Salat reichen.
3. Für den Auflauf die Heidelbeeren in einen mit Öl gefetteten GN-Behälter oder eine Auflaufform füllen und mit Bananenscheiben bedecken. Etwas Zucker darüber streuen und den restlichen Zucker mit Quark, Eigelben und Grieß verrühren. Eischnee unterheben und die Masse auf das Obst streichen. Mit Mandelblättern garnieren und im Backofen bei 180 Grad etwa 25 Minuten backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (264 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
267 kcal	11,6 g	26,6 g	12,9 g	2,22 mg	173 µg	29,5 µg	33,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
53,1 mg	49,5 mg	2,33 mg	3,64 g

Karotten-Lachs-Lasagne; Rote Grütze (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren) (Woche 4, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Karotten-Lachs-Lasagne

0,6 kg Karotten geschält
40 ml Rapsöl
0,4 kg Lachsfilet frisch oder TK
20 g Weizenmehl Type 405
0,33 l Milch 1,5 % Fett
0,2 l Gemüsebrühe
0,5 kg Lasagneplatten
Jodsalz, Pfeffer
0,15 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % F.i.T

Rote Grütze

0,15 l Kirschsafft (Süßkirsche)
15 g Zucker
8 g Maisstärke
0,1 kg Brombeeren frisch oder TK
0,1 kg Johannisbeeren frisch oder TK
0,1 kg Erdbeeren frisch oder TK

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

- Für die Lasagne die geraspelten Karotten in 10 ml Öl ca. 10 Minuten dünsten. 20 ml Öl erhitzen, das Mehl darin anschwitzen und mit Milch und Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 5 -6 Minuten köcheln lassen. Die Soße sollte eher dünnflüssig sein.
In einer mit 10 ml Öl gefetteten Auflaufform oder einem GN-Blech abwechselnd Soße, Lasagneplatten, Karotten und die in dünne Tranchen geschnittenen Lachsfilets schichten. Die obere Schicht sollte mit der Soße abgeschlossen werden. Bei 200°C ca. 25 Minuten garen. Den geriebenen Käse über die Lasagne streuen und weitere 10 Minuten garen.
- Für die Rote Grütze 4 El Kirschsafft mit Zucker und Stärke anrühren. Den restlichen Saft zum Kochen bringen, die Stärke einrühren und einmal aufkochen lassen. Die Beeren unterrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (313 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
328 kcal	10,6 g	39,2 g	18 g	1,48 mg	148 µg	37,4 µg	11,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
204 mg	52 mg	1,26 mg	4,7 g



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

Plan für eine Person

Bezeichnung	Anzahl	Einheit	Menge [g]	Energie		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]
				[kcal]	[kJ]											
Gesamt	20	Tage	5853	5450	22818	194	650	258	43	4	1043	673	2680	1126	48	88
1. Woche	5	Tage	1505	1276	5342	42	157	62	11	1	277	136	615	245	13	19
Kürbisgratin mit Kartoffeln; Bratapfel mit Vanillesoße	1		305	279	1167	10	36	11	3		39	25	247	56	2	4
Zucchinischiffchen mit Hackfleischfüllung, Tomatensoße	1		279	279	1168	9	37	12	2		24	19	46	39	3	2
Kartoffeln in Tomatensoße ,Eiern und buntem Salat	1		289	213	891	7	24	11	4		96	40	71	55	3	3
Couscous ,Gemüse, Kichererbsen, Hähnchenfleisch; Obstsalat	1		357	226	945	7	25	15	2		49	34	55	52	2	6
Bohnenrisotto mit Kabeljaufilet, Feldsalat mit Rote Beete	1		276	280	1172	9	35	14	1		69	19	195	43	2	3
2. Woche	5	Tage	1505	1456	6095	55	163	72	11	1	263	152	607	342	16	24
Spiegeleier, Mangold, Kartoffeln, Mandarinen-Fenchel-Rohkost	1		331	266	1114	12	26	12	5		84	63	162	99	5	5
Blumenkohlcurry mit Bratwurstbällchen und Kräuterreis, Salat	1		284	278	1164	13	33	8	1		41	36	70	31	2	3
Kartoffel-Gemüse-Linsen-Auflauf	1		294	226	948	8	25	13	2		63	24	177	61	3	6
Putenrouladen, Vollkornnudeln, Orangenquark	1		276	324	1358	11	35	21	1		35	12	82	70	3	7
Tomaten-Fischpfanne mit Hirse; Apfeltiramisu	1		320	361	1511	12	45	17	2		40	18	116	82	4	4
3. Woche	5	Tage	1371	1360	5693	46	174	58	8	1	249	151	854	290	10	23
Hackfleisch-Gemüse-Kartoffelpüree-Auflauf	1		264	265	1111	13	21	14	2		55	30	203	52	2	3
Spätzle-Brokkoli-Auflauf mit Waldorfsalat	1		254	284	1189	11	33	12	1		45	51	207	38	2	4
Fisch-Vollkornnudel-Gemüse-Eintopf; Grießpudding	1		305	313	1310	6	48	16	2		48	17	98	80	2	9
gebackene Spinatkartoffeln; Birnen-Apfel-Pflaumenkompott	1		297	253	1059	11	29	8	3		67	36	166	72	3	4
Orangen-Möhren-Rohkost; Milchreis mit Weintrauben	1		250	245	1024	4	43	7	1		35	18	180	48	1	2
4. Woche	5	Tage	1473	1359	5688	51	155	66	13	1	254	234	604	250	10	22
Kartoffelpizza mit Paprika und Zucchini	1		295	212	888	9	22	11	3		64	80	165	50	2	4
fruchtig-nussige Pute mit Reis	1		304	320	1338	10	42	15	3		60	43	72	42	2	4
Ofengemüse mit Feta, Vollkornbaguette; Möhren-Apfel-Rohkost	1		296	232	969	10	26	9	3		63	68	110	57	2	7
Kartoffel-Gurkensalat, Rindswurstchen; Blaubeeren-Quark-Auflauf	1		264	267	1119	12	27	13	2		30	33	53	50	2	4
Möhren-Lachs-Lasagne, Rote Grütze	1		313	328	1373	11	39	18	2		37	11	204	52	1	5

