

# Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan Nr.5 für 1- bis 3-Jährige



**Die Gesund-Essen-Aktion  
für Kitas**

[www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)

„FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion“ für Kitas wird von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. durchgeführt und ist Teil des Nationalen Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“. Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages. [www.in-form.de](http://www.in-form.de)

## Inhalt

FIT KID: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan.....	2
Spinat-Champignon-Pizza, Tomatensalat.....	3
Spargelsuppe mit Kartoffel-Käse-Klößchen, Mehrkornbrötchen; Birne.....	4
Weißer Bohnen in Tomatensoße mit Reis, Gemischter Salat (Blattsalat, Gurke, Paprika, Oliven) mit Feta .....	5
Chicorée-Hack-Lasagne .....	6
Fischragout (Seelachs, Kabeljau, Erbsen, Karotten, Spargel) mit Bandnudeln; Milchreis mit Rhabarberkompott .....	7
Wokgemüse (Paprika, Brokkoli, Zuckerschote, Mungobohnensprossen, Karotte) mit Hähnchenbruststreifen und Basmatireis.....	8
Vollkornspaghetti mit Tomatensoße und Parmesan, Radieschensalat.....	9
Geflügelwürstchen, Spitzkohl und Kartoffelpüree, Bunter Möhrensalat (Mais, Paprika) .....	10
Mangold-Kartoffel-Gratin; Erdbeeren mit Vanillejoghurt .....	11
Lachs aus dem Ofen, Brokkoli, Kräutersoße und Kartoffeln; Schokopudding mit Himbeeren .....	12
Penne mit grünem Spargel-und Champignons; Nusspudding mit Krokant .....	13
Spinat-Graupen-Risotto; Bananenquark.....	14
Rotbarsch auf Mangoldgemüse, Kartoffeln, Gurkensalat.....	15
Frikadellen (Rinderhack, Paprika, Sonnenblumenkerne) mit Couscous Blattsalate mit Avocado und Tomaten.....	16
Gekochtes Rindfleisch, Blumenkohl, Kartoffeln und Bärlauchsoße, Apfel-Joghurt- Shake.....	17
Eier in grüner Soße, Kartoffeln, Chinakohlsalat .....	18
Chili con Carne (Hackfleisch, Kidneybohnen, Paprika, Mais, Tomaten) mit Naturreis und Käse .....	19
Reibekuchen mit Apfelmus, Kohlrabi-Radieschen-Gurkenrohkost mit Dip .....	20
Spargel-Kartoffelsalat mit Schollenfilet; Erdbeer-Grießflammerie.....	21
Hähnchenbrustfilet im Cornflakesmantel, Pommes und Paprikagemüse; Heidelbeerjoghurt.....	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
<b>Woche 1</b>	Spinat-Champignonpizza, Tomatensalat	Spargelsuppe mit Kartoffel- Käseklößchen, Mehrkornbrötchen	Weißer Bohnen in Tomatensauce mit Reis, gemischter Salat (Blattsalat, Gurke, Paprika, Oliven) mit Feta	Chicorée-Hack-Lasagne	Fischragout (Seelachs, Kabeljau) mit Erbsen, Karotten und Spargel, Bandnudeln - Milchreis mit Rhabarberkompott
<b>Woche 2</b>	Wokgemüse (Paprika, Brokkoli, Zuckerschote, Mungobohnensprossen, Karotte) mit Hähnchenbruststreifen und Reis	Vollkornspaghetti mit Tomatensauce und Parmesan, Radieschensalat	Geflügelwürstchen, Spitzkohl und Kartoffelpüree, bunter Möhrensalat (Mais, Paprika)	Mangold-Kartoffel-Gratin - Erdbeeren mit Vanillejoghurt	Lachs aus dem Ofen, Brokkoli und Kartoffeln - Schokopudding mit Himbeeren
<b>Woche 3</b>	Penne mit grünem Spargel und Champignons - Nusspudding mit Krokant	Spinat-Graupen-Risotto, - Bananenquark	Rotbarsch auf Mangoldgemüse, Kartoffeln, Gurkensalat	Paprika-Frikadellen, Couscous und Blattsalate mit Avocado und Tomaten	Gekochtes Rindfleisch, Blumenkohl, Kartoffeln und Bärlauchsauce Apfel-Joghurt-Shake
<b>Woche 4</b>	Eier in grüner Sauce, Kartoffeln, Chinakohlsalat	Chili con carne (Hackfleisch, Kidneybohnen, Paprika, Mais, Tomate) mit Naturreis und Käse	Reibekuchen mit Apfelmus, Kohlrabi-Radieschen- Gurken-Rohkost mit Dip	Spargel-Kartoffelsalat mit gebratenem Schollenfilet - Erdbeer-Grießflammerie	Hähnchenbrustfilet im Cornflakesmantel, Pommes und Paprikagemüse - Heidelbeerjoghurt

## Spinat-Champignon-Pizza, Tomatensalat (Woche 1, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

### Pizzateig

0,5 kg Weizenvollkornmehl  
1 Würfel Hefe  
0,3 l Wasser.  
Jodsalz

### Belag

0,15 kg Zwiebeln geschält  
1 Knoblauchzehe  
30 ml Rapsöl  
0,4 kg Tomaten geputzt  
Oregano, Basilikum  
0,6 kg Blattspinat  
0,3 kg Champignons geputzt  
0,15 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett i.Tr.  
Jodsalz, Pfeffer

### Tomatensalat

0,5 kg Tomaten geputzt  
30 g Gemüsezwiebeln geschält  
15 ml Essig  
15 ml Rapsöl  
10 g Petersilie frisch  
Jodsalz, Pfeffer

- Für die Pizza das Vollkornmehl in eine Schüssel sieben und mit Salz vermischen. Die Hefe in lauwarmem Wasser auflösen, zu dem Mehl geben, alles zu einem Hefeteig verarbeiten und gehen lassen. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech ausrollen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel in der Hälfte des Öls andünsten, Tomatenwürfel zufügen, mit gehackten Kräutern würzen und 10 Minuten köcheln lassen. Die Tomatensoße auf dem Pizzateig verteilen. Blattspinat im restlichen Öl andünsten, würzen, Champignons in feinen Scheiben unter den Spinat rühren und auf dem Pizzaboden verteilen. Mit geriebenem Käse bestreuen und die Pizza bei 200°C etwa 20 Minuten backen.
- Für den Salat die Tomaten in Scheiben oder Würfel schneiden und die Zwiebel fein hacken. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie ein Dressing herstellen und über den Salat geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (306 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
299 kcal	10,3 g	35,1 g	15,3 g	3,37 mg	468 µg	290 µg	44,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
241 mg	131 mg	5,2 mg	9,31 g

## Spargelsuppe mit Kartoffel-Käse-Klößchen, Mehrkornbrötchen; Birne (Woche 1, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

### Spargelsuppe

0,8 kg Spargel geputzt  
80 g Zwiebeln geschält  
20 ml Rapsöl  
1,2 l Gemüsebrühe  
0,1 l Sahne 30 % Fett  
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

### Kartoffel-Käse-Klößchen

0,25 kg Kartoffeln geschält gegart  
25 g Weizen Mehl Type 1050  
1 Eier  
80 g Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett i.Tr.  
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

0,3 kg Mehrkornbrötchen

### Stückobst

0,45 kg Birnen geputzt

1. Für die Spargelsuppe die Spargelköpfe abschneiden (zur späteren Verwendung beiseitelegen) und die Spargelstangen in ca. 2 cm breite Stücke schneiden.  
Die Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen, mit der Gemüsebrühe aufgießen, die Spargelstücke zugeben und ca. 10 Minuten in der Brühe garen. Anschließend die Suppe pürieren. Während des Pürierens die Sahne einfließen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
2. Für die Kartoffel-Käse-Klößchen die gegarten Kartoffeln heiß pressen, mit Mehl, Eiern und Käse vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Aus dem Kartoffelteig etwa walnussgroße Klößchen formen und zusammen mit den Spargelspitzen in heißem Wasser gar ziehen lassen.
3. Die Klößchen und die Spargelspitzen vor dem Servieren zu der Suppe geben und Mehrkornbrötchen dazu reichen.
4. Die Birnen schälen, entkernen und vierteln.

\*Alternativ zu Spargel kann auch die gleiche Menge Brokkoli (frisch oder TK) oder Blumenkohl (frisch oder TK) verwendet werden. Die Nährstoffoptimierung bleibt durch diese Abwandlung erhalten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (337 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
230 kcal	8,77 g	28,8 g	8,61 g	2,72 mg	193 µg	77,8 µg	19,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
118 mg	43,8 mg	1,58 mg	4,86 g

## Weiße Bohnen in Tomatensoße mit Reis, Gemischter Salat (Blattsalat, Gurke, Paprika, Oliven) mit Feta (Woche 1, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

### Weiße Bohnen in Tomatensoße

0,25 kg Weiße Bohnen getrocknet  
 20 g Zwiebeln geschält  
 1 Knoblauchzehe  
 20 ml Rapsöl  
 0,35 l Gemüsebrühe  
 Oregano, Majoran, Thymian frisch oder TK  
 0,6 kg Tomate geputzt  
 Jodsalz, Pfeffer

### Reis

0,35 kg Reis parboiled

### Salat

0,3 kg Blattsalate geputzt  
 0,1 kg Gurken geputzt  
 0,1 kg Paprikaschoten geputzt  
 5 g Senf  
 30 ml Rapsöl  
 20 ml Kräuteressig  
 Jodsalz, Pfeffer  
 Basilikum, Schnittlauch frisch oder TK  
 30 g Oliven schwarz  
 0,1 kg Feta

1. Die weißen Bohnen mindestens 8 Stunden in Wasser einweichen. Zwiebelwürfel und zerkleinerten Knoblauch in Öl andünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen, abgeschüttete Bohnen und Kräuter hinzugeben und ca. 2 Stunden köcheln lassen. Nach etwa 1,5 Stunden der Kochzeit die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, in Würfel schneiden und zu den Bohnen geben Mitt Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Reis in Salzwasser garen.
3. Für den Salatteller den Blattsalat zupfen, Gurken in Scheiben oder Würfel und Paprika in Würfel schneiden. Aus Senf, Öl, Kräuteressig, Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern ein Dressing herstellen und mit dem Salat vermischen. Oliven und Fetawürfel über den Salat geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (337 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
293 kcal	8,96 g	39,2 g	12,9 g	2,27 mg	237 µg	53,5 µg	28,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
89 mg	72,9 mg	3,35 mg	10,5 g

## Chicorée-Hack-Lasagne (Woche 1, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

### Chicorée-Hack-Lasagne

0,6 kg	Chicorée geputzt**
0,35 kg	Schweine-Rinder-Hackfleisch frisch*
25 ml	Rapsöl
0,15 kg	Zwiebeln geschält
1	Knoblauchzehe
0,4 kg	Tomaten geputzt
0,5 kg	Lasagneplatten
0,15 kg	Schmand 20 % Fett
	Jodsalz, Pfeffer
0,18 kg	Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett .i.Tr.

1. Für die Lasagne den Chicorée in Salzwasser für 5 Minuten kurz blanchieren, herausnehmen und gut abtropfen lassen. Dann das Hackfleisch in 15 ml Öl krümelig anbraten, die klein geschnittenen Zwiebeln, den Knoblauch und die Tomaten zufügen, würzen und alles kurz köcheln lassen. In einer mit 10 ml Öl gefetteten Auflaufform Chicorée, Hackfleischmasse, Lasagneplatten und Schmand abwechselnd schichten. Auf die oberste Schmandschicht geriebenen Käse streuen. Die Lasagne in den auf 200 °C vorgeheizten Ofen stellen und 20 bis 30 Minuten backen.

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

\*\* Alternativ zu Chicorée kann auch die gleiche Menge Weiß-, Spitz- oder Chinakohl verwendet werden. Die Nährstoffoptimierung bleibt durch diese Abwandlung erhalten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (276 g) mit Schweine-Rinder-Hackfleisch:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
338 kcal	16,1 g	30,2 g	17,5 g	1,32 mg	171 µg	45,9 µg	11,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
197 mg	46,2 mg	1,62 mg	3,55 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (276 g) mit Rinder-Hackfleisch:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
333 kcal	15,4 g	30,2 g	17,9 g	1,31 mg	108 µg	45,9 µg	11,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
197 mg	46,5 mg	1,81 mg	3,55 g

## Fischragout (Seelachs, Kabeljau, Erbsen, Karotten, Spargel) mit Bandnudeln; Milchreis mit Rhabarberkompott

(Woche 1, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

### Fischragout

80 g Zwiebeln geschält  
20 ml Rapsöl  
15 g Weizenmehl Type 1050  
0,3 l Gemüsebrühe  
0,3 kg Karotten geschält  
0,2 kg Erbsen TK  
0,3 kg Spargel geputzt  
0,2 kg Seelachsfilet frisch oder TK  
0,2 kg Kabeljaufilet frisch oder TK  
15 ml Zitronensaft  
0,15 l Sahne 30 % Fett  
Jodsalz, Pfeffer, Petersilie frisch

### Bandnudeln

0,5 kg Teigwaren

### Milchreis

0,6 l Milch 1,5 % Fett  
0,18 kg Reis  
30 g Zucker

### Rhabarberkompott

0,25 kg Rhabarber geputzt\*  
20 g Zucker

1. Für das Fischragout die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, mit Mehl bestäuben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Karottenscheiben, Spargelstücke und Erbsen dazugeben und ca. 10 Minuten dünsten.
2. Das Fischfilet in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und zu dem Gemüse geben. Zugedeckt dünsten lassen, bis der Fisch gar ist. Mit Sahne, Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie abschmecken.
3. Bandnudeln in Salzwasser garen und mit dem Fischragout servieren.
4. Für den Milchreis die Milch aufkochen lassen, Reis und Zucker einstreuen und etwa 30 Minuten garen.
5. Für das Kompott den Rhabarber in Stücke schneiden und in wenig Wasser weich dünsten. Mit Zucker süßen und zu dem Milchreis reichen.

\*Alternativ zu Rhabarber kann auch die gleiche Menge Äpfel oder Pflaumen verwendet werden. Die Nährstoffoptimierung bleibt durch diese Abwandlung erhalten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (358 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
382 kcal	9,24 g	55,9 g	17,6 g	1,76 mg	198 µg	51,5 µg	10,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
136 mg	65,5 mg	1,28 mg	5,05 g



## Wokgemüse (Paprika, Brokkoli, Zuckerschote, Mungobohnensprossen, Karotte) mit Hähnchenbruststreifen und Basmatireis (Woche 2, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

### Wokgemüse

0,45 kg Hähnchenbrustfilet frisch  
 50 ml Rapsöl  
 0,2 kg Paprikaschoten geputzt  
 0,25 kg Brokkoli geputzt  
 0,2 kg Zuckerschoten geputzt  
 0,1 kg Karotten geschält  
 0,2 l Gemüsebrühe  
 10 ml Sojasoße  
 40 g Mungobohnensprossen  
 Jodsalz, Pfeffer, Koriander

### Reis

0,35 kg Basmatireis

1. Für das Wokgemüse das Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden, im Wok das Öl heiß werden lassen und die Hähnchenstreifen anbraten. Paprikastücke, Brokkoliröschen, Zuckerschoten und Möhrenstücke hinzufügen und einige Minuten unter Rühren dünsten. Mit Gemüsebrühe und Sojasoße ablöschen und weitere 5 Minuten dünsten. Mungobohnensprossen hinzufügen und 2-3 Minuten mitgaren, mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken.
2. Den Reis in Salzwasser garen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (232 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
251 kcal	5,86 g	34,3 g	14,7 g	1,95 mg	124 µg	29 µg	40,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
58 mg	42,2 mg	1,39 mg	3,46 g

## Vollkornspaghetti mit Tomatensoße und Parmesan, Radieschensalat (Woche 2, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

### Vollkornspaghetti

0,5 kg Vollkorn-Spaghetti

### Tomatensoße

0,5 kg Schältomaten  
 30 g Zwiebeln geschält  
 40 ml Olivenöl  
 7 g Zucker  
 Jodsalz, Pfeffer  
 0,1 kg Parmesan mind.30 % Fett i.Tr.  
 Oregano, Basilikum

### Radieschensalat

0,4 kg Radieschen geputzt\*  
 20 ml Rapsöl  
 20 ml Kräuteressig  
 Jodsalz, Pfeffer  
 30 g Kresse frisch

1. Spaghetti in Salzwasser garen.
2. Für die Tomatensoße die feingehackten Zwiebeln in Olivenöl dünsten, Schältomaten hinzufügen, mit Zucker, Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken und pürieren. Parmesan reiben und über die Spaghetti mit der Soße streuen.
3. Für den Salat die Radieschen vierteln. Mit einem Dressing aus Öl, Kräuteressig, Salz und Pfeffer vermengen und mit Kresse bestreuen.

\*Alternativ zu Radieschen kann auch die gleiche Menge Karotten verwendet werden. Die Nährstoffoptimierung bleibt durch diese Abwandlung erhalten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (216 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
256 kcal	9,91 g	30,3 g	10,8 g	1,54 mg	303 µg	29,9 µg	21,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
168 mg	62,1 mg	1,97 mg	6,44 g

## Geflügelwürstchen, Spitzkohl und Kartoffelpüree, Bunter Möhrensalat (Mais, Paprika)

(Woche 2, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

### Geflügelwürstchen

0,4 kg Kleine Geflügelwürstchen (~20 Stück)  
20 ml Rapsöl

### Spitzkohl

0,1 kg Zwiebeln geschält  
20 ml Rapsöl  
0,8 kg Spitzkohl geputzt  
0,2 l Gemüsebrühe  
0,2 l Saure Sahne 10 % Fett  
10 g Senf  
Jodsalz, Pfeffer

### Kartoffelpüree

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

### Möhrensalat

0,4 kg Karotten geschält  
80 g Zuckermais Konserve abgetropft  
0,1 kg Paprikaschoten geputzt  
15 ml Obstessig  
20 ml Rapsöl  
5 g Senf  
Jodsalz, Pfeffer

1. Die Geflügelwürstchen in heißem Öl braten.
2. Für das Spitzkohlgemüse die Zwiebeln würfeln und in Öl andünsten. Den Spitzkohl in Streifen schneiden, zu den Zwiebeln hinzufügen, mit Brühe ablöschen und ca. 10 Minuten garen. Saure Sahne unterrühren und mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Für das Kartoffelpüree die gegarten Kartoffeln noch heiß mit einer Kartoffelpresse oder einem Kartoffelstampfer zerkleinern und mit Milch, Salz und Muskatnuss zu einem cremigen Püree verarbeiten.
4. Für den Möhrensalat die Karotten fein raspeln, Maiskörner und gewürfelte Paprika untermengen und mit einem Dressing aus Obstessig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer mischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (351 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
254 kcal	11,3 g	25 g	12,1 g	3,3 mg	0,21 mg	40,7 µg	51,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
117 mg	53,5 mg	1,75 mg	5,39 g

## Mangold-Kartoffel-Gratin; Erdbeeren mit Vanillejoghurt (Woche 2, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

### Mangold-Kartoffel-Gratin

1 kg	Kartoffeln festkochend geschält
0,15 kg	Zwiebeln geschält
20 ml	Rapsöl
30 g	Weizenmehl Type 1050
0,8 l	Milch 1,5 % Fett
0,8 kg	Mangold geputzt*
0,15 kg	Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett i.Tr. Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

### Erdbeeren mit Vanillejoghurt

0,6 kg	Erdbeeren geputzt**
0,4 kg	Joghurt 1,5 % Fett
30 g	Vanillezucker

1. Kartoffeln garen und in Scheiben schneiden.  
Zwiebeln fein hacken, in 10 ml Öl andünsten, mit Mehl bestäuben und unter Rühren kurz anschwitzen. Die Milch in kleineren Mengen dazu gießen und die Flüssigkeit glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Soße bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.  
Mangold in feine Streifen schneiden und diese 3-4 Minuten blanchieren. Das Wasser abgießen, kalt abschrecken und den Mangold abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.  
Ofen auf 200°C vorheizen. Kartoffeln und Mangold abwechselnd in eine mit 10 ml Öl gefettete Auflaufform oder einem gefetteten GN-Blech schichten. Zwischen den Lagen immer wieder die Kartoffeln mit Soße begießen. Zuletzt den geriebenen Käse darüber streuen und im Ofen etwa 40 Minuten gratinieren.
2. Für den Nachtisch die Erdbeeren schneiden, mit 10 g Vanillezucker vermischen und ziehen lassen. Joghurt mit 20 g Vanillezucker verrühren und über die Erdbeeren geben.

\*Alternativ zu Mangold kann auch die gleiche Menge Blattspinat (frisch oder TK) verwendet werden. Die Nährstoffoptimierung bleibt durch diese Abwandlung erhalten.

\*\*Alternativ zu frischen Erdbeeren kann auch die gleiche Menge frische Weintrauben verwendet werden. Die Nährstoffoptimierung bleibt durch diese Abwandlung erhalten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (402 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
275 kcal	9,46 g	31,6 g	13,7 g	3,21 mg	263 µg	71,2 µg	71,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
391 mg	127 mg	3,88 mg	5,4 g

## Lachs aus dem Ofen, Brokkoli, Kräutersoße und Kartoffeln; Schokopudding mit Himbeeren (Woche 2, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

**Lachs**  
0,4 kg Lachs frisch  
20 ml Rapsöl  
15 ml Zitronensaft  
Jodsalz, Pfeffer

**Brokkoli**  
0,8 kg Brokkoli geputzt

**Kräutersoße**  
15 g Butter  
15 g Weizenmehl Type 1050  
0,2 l Gemüsebrühe  
0,2 l Milch 1,5 % Fett  
0,1 l Sahne 30 % Fett  
Kräuter frisch (Dill, Schnittlauch, Petersilie...)  
Jodsalz, Pfeffer

### Schokopudding mit Himbeeren

0,6 kg Milch 1,5 % Fett  
40 g Kochpuddingpulver mit Schokoladengeschmack  
40 g Zucker  
0,3 kg Himbeeren frisch oder TK  
20 g Schokoladenstreusel

1. Den Lachs in eine gefettete Auflaufform oder ein gefettetes GN-Blech legen, säuern, mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen bei 160°C etwa 20 Minuten garen.
2. Für das Gemüse die Brokkoliröschen dämpfen.
3. Für die Soße aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen, unter Rühren mit Gemüsebrühe, Milch und Sahne aufgießen und mindestens 10 Minuten köcheln lassen. Gehackte Kräuter dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für den Nachtisch 4 EL Milch mit Puddingpulver und Zucker verrühren und die restliche Milch aufkochen. Angerührtes Puddingpulver unter Rühren dazugeben und nochmals aufkochen lassen. Pudding in Schälchen füllen und die Himbeeren darauf geben. Mit Schokostreuseln garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (376 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
284 kcal	9,1 g	33,3 g	15,5 g	1,42 mg	212 µg	57,7 µg	85,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
193 mg	69,5 mg	2,61 mg	5,53 g

## Penne mit grünem Spargel-und Champignons; Nusspudding mit Krokant (Woche 3, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

**Penne**  
0,5 kg Vollkorn-Penne

**Gemüse**  
0,5 kg Spargel grün geputzt\*  
0,3 kg Champignons geputzt  
40 ml Rapsöl  
0,15 kg Parmesan mind. 30 % Fett i.Tr.  
Jodsalz, Pfeffer

**Nusspudding**  
0,6 l Milch 1,5 % Fett  
40 g Kochpuddingpulver mit Nussgeschmack  
40 g Zucker

**Krokant**  
40 g Zucker  
40 g Haselnüsse gehackt  
10 ml Rapsöl

1. Die Penne in Salzwasser garen.
2. Für das Gemüse den Spargel in Stücke schneiden, die Champignons vierteln und beides in Rapsöl dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse mit den Nudeln vermengen und mit gehobeltem oder geriebenem Parmesan bestreuen.
3. Für den Nachtisch 4 EL Milch mit Puddingpulver und Zucker verrühren und die restliche Milch aufkochen. Angerührtes Puddingpulver unter Rühren dazugeben und nochmals aufkochen lassen. Pudding in Schälchen füllen.
4. Für das Krokant den Zucker mit 1 EL Wasser goldbraun anrösten, dann die Nüsse hinzugeben und kurz karamellisieren. Die Masse auf ein mit Öl bestrichenes Blech oder Backpapier gießen. Abgekühlt in Stückchen brechen und den Pudding damit garnieren.

\*Alternativ zu Spargel kann auch die gleiche Menge Zucchini (frisch oder TK) verwendet werden. Die Nährstoffoptimierung bleibt durch diese Abwandlung erhalten.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
364 kcal	13,8 g	43,1 g	16,3 g	3,15 mg	357 µg	63,9 µg	10 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
287 mg	77 mg	2,26 mg	6,8 g

## Spinat-Graupen-Risotto; Bananenquark (Woche 3, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

### Spinat-Graupen-Risotto

50 g Schalotten geschält  
 1 Knoblauchzehe  
 30 ml Rapsöl  
 0,4 kg Weizengraupen  
 15 g Gemüsebrühe gekörnt  
 0,8 kg Blattspinat geputzt  
 80 g Tomaten getrocknet  
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

### Bananenquark

0,2 kg Bananen geputzt  
 0,35 kg Quark 20 % Fett  
 30 ml Milch 1,5 % Fett  
 30 ml Mineralwasser  
 15 g Schokoladenstreusel

1. Für das Risotto Schalotten und Knoblauch fein hacken und in Öl anbraten, Weizengraupen hinzufügen und etwa 2 Minuten unter Rühren dünsten. 1,2 l Wasser aufgießen, gekörnte Gemüsebrühe dazugeben und zugedeckt bei milder Hitze ca. 30 Minuten garen. Blattspinat und in Stücke geschnittene eingeweichte Tomaten unter das Risotto rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
2. Für den Quark die Bananen mit dem Quark, der Milch und dem Mineralwasser pürieren. In Schälchen füllen und mit Schokoladenstreuseln 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)
249 kcal	6,37 g	33,6 g	13,1 g	2,77 mg	216 µg	125 µg	31,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
172 mg	113 mg	4,94 mg	8,51 g

## Rotbarsch auf Mangoldgemüse, Kartoffeln, Gurkensalat (Woche 3, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

### Rotbarsch auf Mangoldgemüse

0,1 kg Zwiebeln geschält  
 30 ml Rapsöl  
 0,8 kg Mangold geputzt\*  
 30 g Weizenmehl Type 1050  
 0,4 l Milch 1,5 % Fett  
 0,4 l Gemüsebrühe  
 0,15 kg Saure Sahne 10 % Fett  
 Jodsalz, Pfeffer  
 0,4 kg Rotbarschfilet frisch oder TK

### Kartoffeln

1 kg Kartoffeln festkochend geschält

### Gurkensalat

0,5 kg Gurken geputzt  
 15 ml Kräuteressig  
 20 ml Rapsöl  
 3 g Zucker  
 Jodsalz, Pfeffer, Dill frisch

1. Für das Gemüse die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Mangold in Streifen schneiden und ebenfalls dünsten. Mehl in Milch anrühren, angießen, aufkochen, Gemüsebrühe hinzufügen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Saure Sahne untermischen, die Fischfilets obendrauf legen und im Ofen bei 180°C etwa 15 Minuten garen.
2. Kartoffeln in Salzwasser garen.
3. Für den Salat die Gurken in Scheiben hobeln und mit einem Dressing aus Kräuteressig, Öl, Salz, Pfeffer, Zucker und gehacktem Dill vermengen und ziehen lassen.

\* Alternativ zu Mangold kann auch die gleiche Menge Blattspinat (frisch oder TK) oder Lauch (frisch oder TK) verwendet werden. Die Nährstoffoptimierung bleibt durch diese Abwandlung erhalten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (379 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
234 kcal	10,1 g	22,1 g	12,2 g	3,07 mg	221 µg	43,1 µg	41,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
195 mg	112 mg	3,68 mg	4,48 g



## Frikadellen (Rinderhack, Paprika, Sonnenblumenkerne) mit Couscous Blattsalate mit Avocado und Tomaten (Woche 3, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

### Frikadellen

0,35 kg Rinderhackfleisch frisch  
30 g Zwiebeln geschält  
0,1 kg Paprikaschote grün geputzt  
20 g Sonnenblumenkerne  
30 g Feine Haferflocken  
1,5 Eier  
30 ml Rapsöl  
Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß

### Couscous

0,3 kg Couscous

### Salat

80 g Feldsalat geputzt  
80 g Kopfsalat geputzt  
0,15 kg Avocado geputzt  
0,15 kg Tomaten geputzt  
15 ml Zitronensaft  
20 ml Rapsöl  
Jodsalz, Pfeffer  
Basilikum frisch

**Avocado**, auch Alligatorbirne genannt ist eine birnenähnliche, dunkelgrüne Beerenfrucht. Mit 24g Fett/100g ist sie im Vergleich zu anderen Früchten fettreich, hat jedoch einen hohen Gehalt an mehrfach und einfach ungesättigten Fettsäuren und enthält viel Vitamin E, B6 und Kalium.

1. Für die Frikadellen das Hackfleisch mit feingehackten Zwiebeln, kleinen Paprikawürfeln, Sonnenblumenkernen, Haferflocken und Eiern verkneten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Aus der Masse Frikadellen formen und in Öl braten.
2. Den Couscous in Salzwasser einmal aufkochen und im geschlossenen Topf quellen lassen.
3. Für den Salat den Feld- und Kopfsalat zupfen, die Avocado und Tomaten in Stücke schneiden. Aus Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Salat vermischen. Mit gehackten Basilikumblättern bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (195 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
291 kcal	13,4 g	28,5 g	13,8 g	2,85 mg	185 µg	35,3 µg	16,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
33,9 mg	51,6 mg	2,5 mg	4,03 g

## Gekochtes Rindfleisch, Blumenkohl, Kartoffeln und Bärlauchsoße, Apfel-Joghurt-Shake (Woche 3, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

### Rindfleisch

0,45 kg Rindfleisch frisch  
1 l Gemüsebrühe

### Blumenkohl

1 kg Blumenkohl geputzt  
20 g Semmelbrösel  
20 g Butter

### Kartoffeln

1 kg Kartoffeln festkochend geschält

### Bärlauchsoße

20 g Weizenmehl Type 1050  
20 ml Rapsöl  
0,4 l Milch 1,5 % Fett  
0,3 l Gemüsebrühe  
10 g Bärlauch frisch\*  
Jodsalz, Pfeffer

### Apfel-Joghurt-Shake

0,3 kg Äpfel geputzt  
0,7 kg Joghurt 1,5 % Fett  
30 g Honig

1. Rindfleisch in Gemüsebrühe etwa 2 Stunden köcheln. Nach dem Garen in Alufolie ruhen lassen und später in dünne Scheiben schneiden.
2. Für das Gemüse den Blumenkohl in Salzwasser garen oder dämpfen. Semmelbrösel in Butter anbräunen und über den Blumenkohl geben.
3. Kartoffeln in Salzwasser garen.
4. Für die Soße aus Mehl und Öl eine Mehlschwitze herstellen, mit Milch und Gemüsebrühe angießen und köcheln lassen. Feingehackten Bärlauch hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Für den Shake Apfelstücke, Joghurt und Honig im Mixer pürieren.

\* Alternativ zu Bärlauch kann auch die gleiche Menge anderer Kräuter (z.B. Petersilie, Basilikum, Dill) verwendet werden. Die Nährstoffoptimierung bleibt durch diese Abwandlung erhalten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (414 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
268 kcal	7,43 g	31,2 g	17,6 g	857 µg	256 µg	55,5 µg	65,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
165 mg	57,5 mg	2,53 mg	4,71 g

## Eier in grüner Soße, Kartoffeln, Chinakohlsalat (Woche 4, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

### Eier

10 Eier

### Grüne Soße

0,12 kg Küchenkräuter für Frankfurter grüne Soße  
1 Ei  
50 g Zwiebeln geschält  
15 g Senf  
Jodsalz, Pfeffer  
15 ml Essig  
15 ml Rapsöl  
0,1 kg Saure Sahne 10 % Fett  
0,2 kg Joghurt 1,5 % Fett

### Kartoffeln

1,2 kg Kartoffeln festkochend geschält

### Chinakohlsalat

0,5 kg Chinakohl geputzt  
15 ml Kräuteressig  
25 ml Rapsöl  
5 g Senf süß  
30 ml Sahne 30 % Fett  
Jodsalz, Pfeffer

In die **Frankfurter Grüne Soße** gehören traditionell sieben Kräuter: Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch. Seltener wird Dill zugegeben. Varianten aus Notzeiten enthielten auch Blätter von Gänseblümchen, Löwenzahn oder Breitwegerich.

1. Die Eier hart kochen, pellen und halbieren.
2. Für die Soße die Küchenkräuter von den dicken Stängeln befreien und fein hacken. Die hartgekochten Eier pellen. 1 Eigelb durch ein Sieb streichen, mit Zwiebelwürfeln, Senf, Salz, Pfeffer, Essig und Öl zu einer Soße rühren. Gehackte Kräuter, saure Sahne, Joghurt und das klein geschnittene Eiweiß unterrühren.
3. Kartoffeln in Salzwasser garen.
4. Für den Salat Chinakohl in Streifen schneiden. Aus Kräuteressig, Öl, süßem Senf, Salz, Pfeffer und Sahne ein Dressing herstellen und mit dem Salat 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)
262 kcal	13,6 g	21,6 g	12,3 g	2,49 mg	178 µg	96,3 µg	37,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
119 mg	50,3 mg	2,8 mg	3,1 g

## Chili con Carne (Hackfleisch, Kidneybohnen, Paprika, Mais, Tomaten) mit Naturreis und Käse (Woche 4, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

### Chili con carne

0,25 kg	Kidneybohnen getrocknet
0,15 kg	Zwiebeln geschält
50 ml	Rapsöl
0,35 kg	Schweine-Rinder-Hackfleisch frisch*
0,4 kg	Paprikaschoten geputzt
0,4 kg	Tomaten geputzt
0,2 kg	Zuckermais TK
	Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß, Cayennepfeffer Oregano frisch
0,1 kg	Gouda mind. 45 % Fett i. Tr.

### Reis

0,35 kg	Reis ungeschält
---------	-----------------

1. Für das Chili am Vortag die Kidneybohnen in reichlich Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Kidneybohnen in Salzwasser 2 Stunden kochen. Zwiebeln fein würfeln, in Öl andünsten und das Hackfleisch anbraten. Paprika und Tomaten würfeln, zusammen mit dem Mais zum Fleisch geben, mit Salz, Pfeffer, Paprika, Cayennepfeffer und gehacktem Oregano würzen und ca. 20 Minuten garen.  
Käse reiben und über das Gericht streuen.
2. Den Reis in Salzwasser garen.

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (323 g) mit Schweine-Rinderhackfleisch:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
395 kcal	15,3 g	44,4 g	19,3 g	3,05 mg	364 µg	60,6 µg	48,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
143 mg	105 mg	3,71 mg	9,13 g

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
388 kcal	14,2 g	44,4 g	19,9 g	3,03 mg	270 µg	60,6 µg	48,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
143 mg	105 mg	4 mg	9,13 g

## Reibekuchen mit Apfelmus, Kohlrabi-Radieschen-Gurkenrohkost mit Dip (Woche 4, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

### Reibekuchen

1,2 kg Kartoffeln festkochend geschält  
0,18 kg Zwiebeln geschält  
2 Eier  
20 g Haferflocken  
80 ml Rapsöl  
Jodsalz

### Apfelmus

0,65 kg Äpfel geputzt  
Zimt

### Kohlrabi-Radieschen-Gurken- Rohkost

0,15 kg Kohlrabi geputzt  
0,15 kg Radieschen geputzt  
0,15 kg Gurken geputzt

### Dip

0,18 kg Joghurt 1,5 % Fett  
30 g Salatmayonnaise 50 % Fett  
15 ml Zitronensaft  
Jodsalz, Pfeffer  
30 g Kresse frisch

1. Für die Reibekuchen die rohen Kartoffeln und Zwiebeln reiben. Eier und Haferflocken unterrühren, salzen und in Öl esslöffelgroße Portionen von beiden Seiten goldgelb backen. Reibekuchen auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit Apfelmus servieren.
2. Für das Apfelmus Äpfel schälen und in Stücke schneiden. In wenig Wasser und etwas Zucker und Zimt weich dünsten. Bei Belieben pürieren.
3. Für die Rohkost Kohlrabi, Radieschen und Gurken in Stücke oder Stäbchen schneiden. Aus Joghurt, Mayonnaise, Zitronensaft, Salz und Pfeffer ein Dip rühren und mit Kresse bestreuen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
249 kcal	11,5 g	30 g	5,62 g	2,3 mg	141 µg	46,2 µg	38,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
71 mg	47,2 mg	1,96 mg	3,76 g

## Spargel-Kartoffelsalat mit Schollenfilet; Erdbeer-Grießflammerie (Woche 4, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

### Spargel-Kartoffel-Salat

1,2 kg Kartoffeln festkochend geschält  
1 kg Spargel grün geputzt\*  
0,3 l Gemüsebrühe  
20 ml Olivenöl  
20 g Petersilie frisch  
Jodsalz, Pfeffer

### Schollenfilet

0,4 kg Schollenfilet frisch oder TK  
10 ml Zitronensaft  
30 g Weizenmehl Type 1050  
30 ml Rapsöl  
Jodsalz

### Erdbeer-Grießflammerie

0,6 l Milch 1,5 % Fett  
80 g Weizengrieß  
25 g Zucker  
0,35 kg Erdbeeren geputzt

1. Für den Salat Kartoffeln garen, Spargel dämpfen und beides in Scheiben bzw. in Stücke schneiden, mit Gemüsebrühe übergießen und ziehen lassen. Mit Olivenöl, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Schollenfilets säuern, in Mehl wenden, salzen und in Öl braten.
3. Für den Nachtisch Milch aufkochen, Grieß einrieseln lassen und 10-15 Minuten kochen. Zucker und in Stücke geschnittene Erdbeeren unterrühren.

\*Alternativ zu grünem Spargel kann auch die gleiche Menge Schwarzwurzeln (TK) verwendet werden. Die Nährstoffoptimierung bleibt durch diese Abwandlung erhalten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (399 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
270 kcal	7,16 g	35,3 g	14,4 g	3,53 mg	301 µg	110 µg	58,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
147 mg	67,4 mg	2,43 mg	4,43 g

## Hähnchenbrustfilet im Cornflakesmantel, Pommes und Paprikagemüse; Heidelbeerjoghurt (Woche 4, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

### Hähnchenfilet

0,45 kg Hähnchenbrustfilet frisch  
1 Ei  
60 g Cornflakes  
30 ml Rapsöl

### Pommes

1,2 kg Backofenpommes TK  
Jodsalz

### Paprikagemüse

1 kg Paprikaschoten geputzt  
0,1 kg Zwiebeln geschält  
20 ml Rapsöl  
0,15 kg Tomatenpüree  
10 g Tomatenketchup  
10 ml Sojasoße  
Jodsalz, Pfeffer, Currypulver

### Heidelbeerjoghurt

0,6 kg Joghurt 1,5 % Fett  
20 g Honig  
0,2 kg Heidelbeeren frisch oder TK

1. Die Hähnchenbrustfilets erst in Ei, dann in zerdrückten Cornflakes wenden und in Öl knusprig braten.
2. Die Pommes im Backofen etwa 20 Minuten bei 200°C backen und danach salzen.
3. Für das Gemüse die Paprikaschoten in Streifen schneiden. Zwiebeln würfeln und in Öl dünsten, dann Paprika hinzufügen, kurz anbraten, Tomatenpüree und Ketchup hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen und ca. 10 Minuten garen.
4. Für den Nachtisch Joghurt mit Honig glattrühren und mit den aufgetauten Heidelbeeren mischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (378 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
298 kcal	7,24 g	39,5 g	16,8 g	5,14 mg	0,24 mg	79,4 µg	123 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
115 mg	57,2 mg	2,21 mg	5,86 g



## Übersicht der Nährstoffe im Vierwochen Speisenplan für 1- bis 3-Jährige

Plan für eine Person

Bezeichnung	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]												
<b>Gesamt</b>	<b>20</b>	<b>Tage</b>	<b>6427</b>	<b>5740</b>	<b>24032</b>	<b>205</b>	<b>673</b>	<b>280</b>	<b>52</b>	<b>5</b>	<b>1462</b>	<b>854</b>	<b>3154</b>	<b>1452</b>	<b>54</b>	<b>114</b>
<b>1. Woche</b>	<b>5</b>	<b>Tage</b>	<b>1613</b>	<b>1542</b>	<b>6454</b>	<b>54</b>	<b>189</b>	<b>72</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>519</b>	<b>114</b>	<b>781</b>	<b>360</b>	<b>13</b>	<b>33</b>
Spinat-Champignonpizza, Tomatensalat	1		306	299	1252	10	35	15	3	1	290	44	241	131	5	9
Spargelsuppe mit Kartoffel-Käsekloßchen, Mehrkornbrötchen, Birne	1		337	230	961	9	29	9	3		78	19	118	44	2	5
Weißer Bohnen in Tomatensoße mit Reis, gemischter Salat	1		337	293	1226	9	39	13	2		54	28	89	73	3	11
Chicorée-Hack-Lasagne	1		276	338	1416	16	30	18	1		46	11	197	46	2	4
Fischragout, Bandnudeln; Milchreis mit Rhabarber	1		358	382	1599	9	56	18	2		52	10	136	66	1	5
<b>2. Woche</b>	<b>5</b>	<b>Tage</b>	<b>1576</b>	<b>1319</b>	<b>5523</b>	<b>46</b>	<b>155</b>	<b>67</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>229</b>	<b>270</b>	<b>927</b>	<b>355</b>	<b>12</b>	<b>26</b>
Wokgemüse mit Hähnchenstreifen, Reis	1		232	251	1051	6	34	15	2		29	40	58	42	1	4
Vollkornspaghetti mit Tomatensoße und Parmesan, Radieschensalat	1		216	256	1070	10	30	11	2		30	21	168	62	2	6
Geflügelwürstchen, Spitzkohl, Kartoffelpüree, bunter Möhrensalat	1		351	254	1064	11	25	12	3		41	51	117	54	2	5
Mangold-Kartoffel-Gratin; Erdbeeren mit Vanillejoghurt	1		402	275	1150	10	32	14	3		71	72	391	127	4	5
Lachs aus dem Ofen, Brokkoli, Kartoffeln; Schokopudding mit Himbeeren	1		376	284	1187	9	33	16	1		58	85	193	70	3	6
<b>3. Woche</b>	<b>5</b>	<b>Tage</b>	<b>1544</b>	<b>1406</b>	<b>5885</b>	<b>51</b>	<b>159</b>	<b>73</b>	<b>13</b>	<b>1</b>	<b>323</b>	<b>164</b>	<b>853</b>	<b>411</b>	<b>16</b>	<b>29</b>
Penne mit Spargel-Champignon-Gemüse; Nusspudding mit Krokant	1		276	364	1524	14	43	16	3		64	10	287	77	2	7
Spinat-Graupen-Risotto, Bananenquark	1		281	249	1043	6	34	13	3		125	31	172	113	5	9
Rotbarsch auf Mangoldgemüse, Kartoffeln, Gurkensalat	1		379	234	978	10	22	12	3		43	41	195	112	4	5
Paprika-Frikadellen, Couscous, Blattsalate mit Avocado und Tomaten	1		195	291	1217	13	29	14	3		35	17	34	52	3	4
Gekochtes Rindfleisch, Blumenkohl, Kartoffeln und Bärlauchsoße; Apfel-Joghurt-Shake	1		414	268	1123	7	31	18	1		56	65	165	58	3	5
<b>4. Woche</b>	<b>5</b>	<b>Tage</b>	<b>1693</b>	<b>1474</b>	<b>6171</b>	<b>55</b>	<b>171</b>	<b>68</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>392</b>	<b>306</b>	<b>594</b>	<b>327</b>	<b>13</b>	<b>26</b>
Eier in grüner Soße, Kartoffeln, Chinakohlsalat	1		296	262	1096	14	22	12	3		96	37	119	50	3	3
Chili con carne, Naturreis	1		323	395	1653	15	44	19	3		61	48	143	105	4	9
Reibekuchen mit Apfelmus, Kohlrabi-Radieschen-Gurkenrohkost	1		298	249	1044	12	30	6	2		46	39	71	47	2	4
Spargel-Kartoffelsalat mit Schollenfilet; Erdbeer-Grießflammerie	1		399	270	1129	7	35	14	4		110	58	147	67	2	4
Hähnchenbrustfilet, Pommes, Paprikagemüse ; Heidelbeerjoghurt	1		378	298	1249	7	40	17	5		79	123	115	57	2	6



