Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Nährstoffoptimierter 5-Tagesplan für die Kita

für 1- bis 3-Jährige

FIT KID

Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas

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

www.fitkid-aktion.de

Stand: Juni 2021

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Inhalt

FIT KID: Nährstoffoptimierter 5-Tagesplan für die Kita 2

1.1 Quarkgesicht (Quark und Joghurt mit Banane, Haferflocken, Leinsamen und Cornflakes) 3

1.2 Obstsmoothie (Banane, Birne, Zwetschge) 4

1.3 Blumenkohlpuffer mit Möhrensoße, dazu Bohnenreis; Apfel 5

1.4 Pizzabrötchen (mit Quark, Paprika, Erbsen) 7

2.1 Apfelmilchreis mit Zimtzucker 8

2.2 Beerenquarkjoghurt 9

2.3 Hirse-Gemüsepfanne (Brokkoli, Blumenkohl, Möhre), dazu Gurkensalat mit Essig-Öl-Dressing 10

2.4 Gemüsemuffin (Erbsen, Möhre, Mais) 12

3.1 Vollkornbrot mit Linsenaufstrich, Tomate, Möhre und Salat, dazu Milch 13

3.2 Möhrenwaffeln, dazu Mandarine 15

3.3 Vollkornnudeln mit Bolognese (Rindfleisch) 16

3.4 Obstspieße (Apfel, Birne, Kiwi) 17

4.1 Müsli (Banane, Haferflocken, Leinsamen, Cornflakes) 18

4.2 Gemüserohkost mit Quarkdip 19

4.3 Linsen-Kartoffel-Gemüse-Auflauf, Rote Grütze mit Kefir 20

4.4 Hirsebrei mit Sauerkirschen 22

5.1 Pancakes mit Obst und Himbeeren 23

5.2 Vollkornbrötchen mit Käse und Gurke und Paprika 24

5.3 Gebackenes Seelachsfilet mit Kartoffeln, Kopfsalat mit Zitronendressing, Bananen-Nuss-Quark 25

5.4 Müslikekse (Möhre, Apfel, Banane) 27

FIT KID: Nährstoffoptimierter 5-Tagesplan für die Kita

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Frühstück	Quarkgesicht (Quark und Joghurt mit Banane, Haferflocken, Leinsamen, Cornflakes)	Apfelmilchreis mit Zimtzucker	Vollkornbrot mit Linsenaufstrich, Salat, Tomate und Möhre – Glas Milch	Müsli (Leinsamen, Haferflocken, Cornflakes, Banane)	Pancakes mit Himbeeren und Joghurt
1. Zwischen-mahlzeit	Obstsmoothie (Banane, Birne, Zwetschge)	Beerenquarkjoghurt	Möhrenwaffeln – Mandarine	Gemüserohkost (Gurke, Möhre, Kohlrabi) mit Quarkdip	Vollkornbrötchen mit Frischkäse, Gouda und Salat und Paprika
Mittagessen	Blumenkohlpuffer mit Möhrensoße, dazu Bohnenreis – Apfel	Gurkensalat mit Essig-Öl-Dressing – Hirsegemüsepfanne (Blumenkohl, Brokkoli, Möhre)	Vollkornpenne mit Bolognese (Rindfleisch)	Linsen-Kartoffel-Gemüse-Auflauf (mit Möhre, Zucchini, Porree) – Rote Grütze mit Kefir	Kopfsalat mit Zitronen-Essig-Öl-Dressing – Gebackenes Seelachsfilet mit Kartoffeln – Bananen-Haselnuss-Quark
2. Zwischen-mahlzeit	Pizzabrötchen (mit Quark, Paprika und Erbsen)	Gemüsemuffin (mit Erbsen, Möhren, Mais)	Obstspieße (Apfel, Kiwi, Birne)	Hirsebrei mit Sauerkirschen	Müslikekse (Bananen, Apfel, Möhre, Haferflocken, Nussmus, Rosinen)
Menge und Energie	Menge: 819 g Energie: 867 kcal	Menge: 794 g Energie: 729 kcal	Menge: 781 g Energie: 747 kcal	Menge: 924 g Energie: 834 kcal	Menge: 724 g Energie: 942 kcal
Gesamtenergie	**4.120 kcal**				

1.1 Quarkgesicht (Quark und Joghurt mit Banane, Haferflocken, Leinsamen und Cornflakes)

Zutaten pro Portion: 212 g
Zutatenmenge für 10 Portionen: 2,12 kg

Menge	Zutat
600 g	Quark mind. 30% Fett i. Tr.
700 g	Joghurt 3,5% Fett
900 g	Banane, geschält
200 g	Haferflocken
40 g	Leinsamen geschrotet
30 g	Cornflakes

Zubereitung:

1. Von den geschälten Bananen pro Portion je zwei Bananenscheiben abschneiden.
2. Den Rest der Banane zerdrücken und mit dem Quark und dem Joghurt verrühren. Wenn die Konsistenz zu fest sein sollte, kann noch ein Schluck Milch dazu gegeben werden.
3. Da ein Gesicht den Quark zieren soll, ein klein wenig der Leinsamen für die Nase und einen kleinen Anteil der Cornflakes für den Mund aufbewahren, den Rest zusammen mit den Haferflocken in die Schüssel geben. Die Quarkmasse darauf verteilen, dass die Cerealien bedeckt sind. Die beiden Bananenschalen nun als Augen anrichten, mit den Leinsamen eine Nase und mit den Cornflakes einen lachenden Mund darstellen.

Nährstoffe pro Portion (212 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
283 kcal	8,7 g	40,2 g	12,1 g	0,9 mg	0,2 mg	51 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
10,1 mg	135 mg	74 mg	1,6 mg	4,6 g

Montag: 1. Zwischenmahlzeit

1.2 Obstsmoothie (Banane, Birne, Zwetschge)

Zutaten pro Portion: 172 g
Zutatenmenge für 10 Portionen: 1,72 kg

Menge	Zutat
550 g	Banane mit Schale
550 g	Birne
600 g	Zwetschge, frisch oder tiefgefroren
15 g	Zucker

Zubereitung:

1. Die tiefgekühlten Zwetschgen auftauen lassen oder kurz im Topf erhitzen. Bei frischen Zwetschgen diese waschen, halbieren und entkernen.
2. Die Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden.
3. Die Birnen waschen, aufschneiden, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden.
4. Den Zucker zum Obst geben und alles miteinander pürieren und bei Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben.

Nährwerte pro Portion 172 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
105 kcal	0,3 g	25,5 g	1,1 g	0,7 mg	0,1 mg	15b µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
8,8 mg	17 mg	20 mg	0,5 mg	3,8 g

Montag: Mittagessen

1.3 Blumenkohlpuffer mit Möhrensoße, dazu Bohnenreis; Apfel

Zutaten pro Portion: 325 g
Zutatenmenge für 10 Portionen: 3,25 kg

Möhrensoße:

Menge	Zutat
300 g	Möhren
90 g	Frischkäse, mind. 30 % Fett
300 ml	Gemüsebrühe
	Jodsalz, Pfeffer
	Schnittlauch
	Jodsalz, Pfeffer

Blumenkohlpuffer

300 g	Blumenkohl
160 g	Erbsen grün, tiefgekühlt
160 g	Haferflocken
100 g	Bergkäse, mind. 45 % Fett
100 g	Quark, mind. 20 % F
Ca. 100 g	Ei
50 g	Lauchzwiebel
	Petersilie
	Jodsalz, Pfeffer
10 ml	Rapsöl

Bohnenreis

300 g	Bohnen, grün, frisch oder tiefgekühlt
180 g	Vollkornreis, roh

Stückobst

5 Stück (ca. 650 g)	Apfel

Zubereitung:

1. Für die Möhrensoße die Möhren klein schneiden und in Gemüsebrühe garkochen. Den Frischkäse hinzufügen und alles pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch abschmecken.
2. Für die Puffer die Blumenkohlröschen putzen und mit einem Mixer zerkleinern. Die Erbsen dampfen und mit geschnittenen Frühlingszwiebeln, Quark, geriebenen Käse, Eier, Haferflocken, gehackter Petersilie und den zerkleinerten Blumenkohl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Masse zu Bratlingen formen und auf einem leicht gefetteten Backblech im Ofen bei 200 °C für 30 Minuten backen. Zwischendurch wenden.
4. Die grünen Bohnen waschen, die Enden abschneiden und im Dampf garen. in Stifte schneiden und garen.
5. Den Reis in Salzwasser garen und die Bohnen unterheben.
6. Die Puffer mit dem Reis und der Möhrensoße servieren.
7. Die Äpfel waschen und pro Kind einen halben Apfel in Viertel geschnitten anbieten.

Nährwerte pro Portion 325 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
332 kcal	10,2 g	49,8 g	13,8 g	1,5 mg	0,3 mg	85 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
40,4 mg	202 mg	76 mg	2,8 mg	7,2 g

Montag: 2. Zwischenmahlzeit

1.4 Pizzabrötchen (mit Quark, Paprika, Erbsen)

Zutaten pro Portion: 106 g
Zutatenmenge für 10 Portionen: 1,06 kg

Menge	Zutat
170 g	Vollkornmehl, z.B. Weizen
70 g	Mehl Typ 550, z. B. Weizen
10 g	Backpulver
300 ml	Quark, mind. 30 % i. Tr.
200 g	Paprika, rot
300	Erbsen, grün, tiefgekühlt
15 ml	Rapsöl
2 g	Jodsalz
	Pfeffer

Zubereitung:

1. Das Mehl mit dem Backpulver, Quark, Rapsöl und Salz zu einem glatten Teig verkneten.
2. Paprika waschen, Kerne entfernten und in kleine Stücke schneiden.
3. Die Paprikastücke und die tiefgekühlten Erbsen zu dem Teig geben und unterkneten.
4. Aus dem Teig kleine Kugeln formen und bei 180 Grad Umluft ca. 15 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion 106 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
163 kcal	4,4 g	24,6 g	7,9 g	2,0 mg	0,2 mg	57 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
25,0 mg	53 mg	37 mg	1,2 mg	3,9 g

Dienstag: Frühstück

2.1 Apfelmilchreis mit Zimtzucker

Zutaten pro Portion: 223 g
Zutatenmenge für 10 Portionen: 2,23 kg

Menge	Zutat
1 kg	Milch, 1,5 % Fett
250 g	Milchreis, roh
1 kg	Apfel
20 g	Zucker
	Zimt
	Zitronenschale, Bio

Zubereitung:

1. Den Reis mit der Milch mit Salz und etwas geriebene Bio-Zitronenschale bei schwacher Hitze kochen und anschließend ausquellen lassen.
2. Die Äpfel waschen, viertel, das Kerngehäuse entfernen und jeweils zwei Apfeldreiecke pro Portion für die "Katzenohren" und sechs feine Apfelstreifen für die "Schnurrhaare" aufbewahren. Den Rest in kleine Stücke schneiden.
3. Die restlichen Apfelstücke zu dem Reis geben und weiterhin 10 Min. garen lassen und ab und zu umrühren.
4. Zimt und Zucker vermischen.
5. Dann das Katzengesicht erstellen: mit zwei Apfelstücke die Ohren, mit drei feinen Apfelstreifen auf jeder Seite als Schnurrhaare und mit dem Zimtzucker die Augen und die Schnauze nachstellen.

Nährwerte pro Portion 223 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
190 kcal	2,0 g	37,4 g	5,7 g	0,6 mg	0,1 mg	20 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
12,3 mg	150 mg	25 mg	0,8 mg	2,2 g

Dienstag: 1. Zwischenmahlzeit

2.2 Beerenquarkjoghurt

Zutaten pro Portion: 172 g
Zutatenmenge für 10 Portionen: 1,7 kg

Menge	Zutat
600 g	Joghurt 3,5% Fett
600 g	Quark, Magerstufe
600 g	Beeren, tiefgekühlt
20 g	Zucker

Hinweis: Die Beeren sollten aus hygienischen Gründen mind. 3 Minuten leicht köcheln.

Zubereitung:

1. Das tiefgekühlte Beerenobst mit Zucker und etwas Wasser mindestens 3 Minuten bei 72°C erhitzen und leicht köcheln lassen.
2. Anschließend abkühlen lassen und mit dem Joghurt und Quark mischen.

Nährwerte pro Portion 172 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
132 kcal	6,2 g	10,8 g	7,8 g	0,2 mg	0,1 mg	58 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
34,8 mg	143 mg	20 mg	0,5 mg	1,2 g

Dienstag: Mittagessen

2.3 Hirse-Gemüsepfanne (Brokkoli, Blumenkohl, Möhre), dazu Gurkensalat mit Essig-Öl-Dressing

Zutaten pro Portion: 241 g
Zutatenmenge für 10 Portionen: 2,4 kg

Hirse-Gemüsepfanne	Zutat
100 g	Zwiebeln
30 ml	Rapsöl
230 g	Hirse
750 ml	Gemüsebrühe
400 g	Brokkoli
400 g	Blumenkohl
400 g	Möhre
400 g	Erbsen, grün, tiefgekühlt
100 ml	Sahne
	Jodsalz, Pfeffer
	Currypulver

Gurkensalat	Zutat
350 g	Gurke
15 ml	Rapsöl
15 ml	Essig
	Jodsalz, Pfeffer
	Dill

Zubereitung:

Für die Hirsepfanne Zwiebeln fein würfeln und in Öl dünsten. Hirse hinzufügen, kurz anrösten und dann mit Gemüsebrühe ablöschen. Gemüse hinzufügen und etwa 10 Minuten mit geschlossenem Deckel garen. Mit Sahne verfeinern, mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken und unter die Hirsepfanne mischen.

Die Gurke hobeln. Aus Öl, Kräuteressig, Salz, Pfeffer und Dill ein Dressing herstellen und über die Gurkenscheiben gießen.

Nährwerte pro Portion 241 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
235 kcal	9,6 g	32,4 g	7,8 g	2,9 mg	0,3 mg	60 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
45,4 mg	62 mg	60 mg	3,9 mg	6,2 g

Dienstag: 2. Zwischenmahlzeit

2.4 Gemüsemuffin (Erbsen, Möhre, Mais)

Zutaten pro Portion: 108 g
Zutatenmenge für 10 Portionen: 1,08 kg

Menge	Zutat
110 g	Mehl, Typ 405, z. B. Weizen
100 ml	Vollkornmehl, z. B. Weizen
20 g	Hefe
15 ml	Rapsöl
Ca. 60 g	Ei
5 g	Jodsalz
150 ml	Milch, 1,5 % Fett
200 g	Erbsen, grün, tiefgekühlt
250 g	Möhre
250 g	Mais
	Schnittlauch, Petersilie, tiefgekühlt

Zubereitung:

1. Die Möhren waschen, schälen und beides fein raspeln.
2. Hefe in lauwarmer Milch auflösen. Mehl einrühren und mit Öl, Ei und Salz zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig etwa 30 Minuten gehen lassen.
3. Die geraspelten Karotten zusammen mit den Erbsen, dem Mais, der Petersilie und dem Schnittlauch in den Teig einarbeiten.
3. In Muffinformen füllen und bei 180 °C etwa 25 bis 30 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion 108 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
154 kcal	3,0 g	26,9 g	6,5 g	2,0 mg	0,3 mg	116 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
6,3 mg	40 mg	35 mg	1,4 mg	4,3 g

3.1 Vollkornbrot mit Linsenaufstrich, Tomate, Möhre und Salat, dazu Milch

Zutaten pro Portion: 293 g
Zutatenmenge für 10 Portionen: 2,9 kg

Linsenaufstrich	Zutat
140 g	Linsen, rot
150 g	Möhre
30 g	Zwiebel
280 ml	Gemüsebrühe
40 ml	Rapsöl
10 g	Tomatenmark
	Jodsalz, Pfeffer
	Currypulver
	Zitronensaft

Belegtes Brot	Zutat
300 g	Vollkornbrot
100 g	Eisbergsalat
200 g	Gurke
400 g	Möhre

Menge	Zutat
1,2 l	Milch, 1,5 % Fett

Zubereitung:

1. Die Möhren und Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in etwas Olivenöl anbraten.
2. Tomatenmark und die roten Linsen dazu geben und unter Rühren anschwitzen.
3. Die Gemüsebrühe hinzugeben und die Masse kochen, bis die Zutaten weich und die Masse verdampft ist.
4. Etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Curry dazu geben und die Masse pürieren.
5. Den Salat, die Möhren und Tomaten waschen.
6. Die Tomaten in Scheiben und die Möhren in Stifte schneiden.
7. Das Vollkornbrot mit dem Linsenaufstrich bestreichen und mit Salat und Tomaten belegen und die Möhrenstifte dazu servieren.

Dazu z. B. ein Glas Milch reichen.

Nährwerte pro Portion 293 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
244 kcal	8,6 g	34,2 g	10,4 g	1,5 mg	0,2 mg	42 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
6,5 mg	183 mg	56 mg	1,9 mg	5,9 g

3.2 Möhrenwaffeln, dazu Mandarine

Zutaten pro Portion: 121 g
Zutatenmenge für 10 Portionen: 1,21 kg

Möhrenwaffeln	**Zutat**
300 g	Möhre
Ca. 80 g	Ei
200 ml	Kuhmilch, 1,5 % Fett
100 g	Vollkornmehl, z. B. Weizen
80 g	Mehl, Typ 550, z. B. Weizen
20 g	Haferflocken
30 ml	Rapsöl
Stückobst	
10 Mandarinen (ca. 400 g)	Mandarine, geschält

Hinweis: Das Obst kann je nach Saison gewählt werden.

Zubereitung:

1. Die Möhren waschen, schälen und fein reiben.
2. Die Eier mit dem Rapsöl verquirlen.
3. Die Milch, die Haferflocken und das Mehl hinzugeben.
4. Anschließend die geriebenen Karotten untermischen.

Tipp: Wenn der Teig zu flüssig sein sollte, einfach noch etwas Mehl oder Haferflocken unterrühren.

5. Kleine Mengen des Teiges auf das Waffeleisen geben und backen.
6. Pro Kind eine geschälte Mandarine servieren.

Nährwerte pro Portion 121 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
152 kcal	5,1 g	23,1 g	4,4 g	1,2 mg	0,1 mg	22 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
13,3 mg	51 mg	27 mg	0,9 mg	3,0 g

3.3 Vollkornnudeln mit Bolognese (Rindfleisch)

Zutaten pro Portion: 194 g
Zutatenmenge für 10 Portionen: 1,94 kg

Menge	Zutat
350 g	Hackfleisch, Rind, roh[1]
300 g	Vollkornnudeln, z. B. Rigatoni
80 g	Zwiebel
80 g	Knollensellerie
280 g	Möhre
30 ml	Rapsöl
600 g	Tomaten, passiert
	Jodsalz, Pfeffer, Paprika, edelsüß
	Thymian, Majoran, Oregano
	Zucker

Zubereitung:

1. Für die Bolognese das Gemüse waschen, beziehungsweise schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Das Hackfleisch, die gewürfelten Zwiebeln und das fein gewürfelte Gemüse in Öl anbraten.
3. Das Tomatenpüree zugeben, die Gemüsebrühe angießen und die Bolognesesoße mit Salz, Pfeffer, Paprika, Zucker und den Kräutern abschmecken und etwas kochen lassen.
4. Währenddessen die Vollkornnudeln in Salzwasser garen.
5. Alles zusammen servieren.

Nährwerte pro Portion 194 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
251 kcal	8,4 g	33,0 g	13,8 g	4,2 mg	0,3 mg	51 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
25,2 mg	58 mg	70 mg	2,9 mg	6,2 g

[1] Das Fleisch verliert beim Garen etwa 30 % an Gewicht.

3.4 Obstspieße (Apfel, Birne, Kiwi)

Zutaten pro Portion: 160 g
Zutatenmenge für 10 Portionen: 1,6 kg

Menge	Zutat
700 g	Äpfel
500 g	Birne
400 g	Kiwi

Zubereitung:

1. Die Äpfel und Birnen waschen, die Kiwis schälen und alles in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Die Obststücke auf einen Holzspieß stecken, die spitzen Enden abknipsen.

Alternativ kann das Obst natürlich auch ohne Spieß angeboten werden.

Nährwerte pro Portion 160 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
99 kcal	0,4 g	24,2 g	0,9 g	0,8 mg	0,0 mg	19 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
28,2 mg	24 mg	17 mg	0,6 mg	4,4 g

Donnerstag: Frühstück

4.1 Müsli (Banane, Haferflocken, Leinsamen, Cornflakes)

Zutaten pro Portion: 238 g
Zutatenmenge für 10 Portionen: 2,38 kg

Menge	Zutat
800 kg	Banane, mit Schale
1,2 l	Milch, 1,5 % Fett
400 g	Haferflocken
40 g	Leinsamen
40 g	Cornflakes

Zubereitung:

1. Die Bananen schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Müslischüssel geben.
2. Die restlichen Zutaten dazugeben.

Nährwerte pro Portion 238 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
275 kcal	7,9 g	42,7 g	9,9 g	1,1 mg	0,4 mg	46 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
7,9 mg	161 mg	80 mg	1,9 mg	5,0 g

Donnerstag: 1. Zwischenmahlzeit

4.2 Gemüserohkost mit Quarkdip

Zutaten pro Portion: 117 g
Zutatenmenge für 10 Portionen: 1,17 kg

Menge	Zutat
200 g	Kohlrabi
200 g	Gurke
250 g	Möhre
500 g	Quark, mind. 30 % Fett
15 ml	Rapsöl
	Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen, schälen und in Stifte schneiden.
2. Den Quark mit Rapsöl verrühren und mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion 117 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
101 kcal	5,8 g	6,3 g	6,2 g	0,6 mg	0,1 mg	38 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
16,4 mg	88 mg	20 mg	0,3 mg	1,4 g

Donnerstag: Mittagessen

4.3 Linsen-Kartoffel-Gemüse-Auflauf, Rote Grütze mit Kefir

Zutaten pro Portion: 406 g
Zutatenmenge für 10 Portionen: 4,06 kg

Linsenauflauf	Zutat
200 g	Linsen, rot
700 g	Kartoffeln, geschält
100 g	Zwiebeln
	Knoblauch
30 ml	Rapsöl
300 g	Champignon
300 g	Porree
250 g	Möhre
200 g	Zucchini
	Schnittlauch
Ca. 120 g	Ei
270 ml	Kuhmilch, 1,5 % Fett
120 g	Tomate
150 g	Emmentaler, mind. 40 % Fett i. Tr.

Rote Grütze mit Kefir	Zutat
150 ml	Sauerkirsche, Fruchtsaft
150 g	Erdbeeren, tiefgekühlt
150 g	Johannisbeeren, tiefgekühlt
150 g	Brombeeren, tiefgekühlt
10 g	Maisstärke
20 g	Zucker
500 g	Kefir, 10 % Fett

Zubereitung:

1. Für den Auflauf die Linsen weich garen.
2. Kartoffeln ebenfalls garen und in Scheiben schneiden.
3. 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 GN-Blech einschichten.
4. 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.

5. Für die Rote Grütze einen Teil des Kirschsaftes mit Zucker und Stärke anrühren.
6. Den restlichen Saft zum Kochen bringen, das Stärkegemisch unterrühren und einmal aufkochen lassen.
7. Die tiefgekühlten Beeren hinzugeben und für mindestens 3 Minuten auf mindestens 72 °C erhitzen.
8. Die rote Grütze mit dem Kefir gut vermengen und servieren.

Nährwerte pro Portion 406 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
337 kcal	12,9 g	42,3 g	15,2 g	1,8 mg	0,3 mg	101 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
41,4 mg	300 mg	81 mg	3,6 mg	6,9 g

Donnerstag: 2. Zwischenmahlzeit

4.4 Hirsebrei mit Sauerkirschen

Zutaten pro Portion: 164 g
Zutatenmenge für 10 Portionen: 1,64 kg

Menge	Zutat
520 ml	Milch, 1,5 % Fett
130 g	Hirse
	Zimt
20 g	Zucker
500 g	Sauerkirschen, tiefgekühlt

Zubereitung:

1. Die Milch in einem Topf aufkochen.
2. Die Hirse und Zimt dazugeben und etwa 15 Minuten auf niedriger Stufe einkochen. Bei Bedarf noch Milch hinzugeben.
3. Die tiefgekühlten Sauerkirschen mit Zucker und ein wenig Wasser im Topf für 3-4 Minuten erhitzen und anschließend mit der Hirse zusammen servieren.

Hinweis Der Hirsebrei mit Sauerkirschen schmeckt auch kalt lecker!

Nährwerte pro Portion 164 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
130 kcal	2,8 g	22,3 g	4,0 g	0,1 mg	0,1 mg	40 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
5,1 mg	141 mg	37 mg	0,9 mg	1,3 g

Freitag: Frühstück

5.1 Pancakes mit Obst und Himbeeren

Zutaten pro Portion: 221g
Zutatenmenge für 10 Portionen: 2,2 kg

Menge	Zutat
120 g	Vollkornmehl, z. B. Weizen
220 g	Mehl, Typ 405, z. B. Weizen
16 g	Backpulver
300 g	Banane, geschält
400 ml	Kuhmilch, 3,5 % Fett
Ca. 120 g	Ei
60 g	Haferflocken
50 ml	Rapsöl
600 g	Joghurt, 3,5 % Fett
300 g	Himbeeren, tiefgekühlt
20 g	Zucker

Hinweis: Die Pancakes schmecken auch gut mit Dinkelmehl.

Zubereitung:

1. Die geschälten Bananen mit Milch pürieren.
2. Die Bananenmilch mit Mehl, Backpulver, Haferflocken und Eiern mischen und zu einem Teig verarbeiten.
3. Rapsöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Etwas Teig in die Pfanne geben und die Pancakes etwa 3 Minuten pro Seite goldbraun braten.
4. Die tiefgekühlten Himbeeren für ca. 3 Minuten im Topf bei mind. 72 Grad leicht köcheln und anschließend abkühlen lassen.
5. Die Himbeeren mit dem Joghurt vermengen und etwas süßen.

Nährwerte pro Portion 221 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
317 kcal	10,9 g	45,5 g	10,3 g	1,9 mg	0,2 mg	41 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
8,0 mg	165 mg	56 mg	1,5 mg	4,3 g

Freitag 1. Zwischenmahlzeit

5.2 Vollkornbrötchen mit Käse und Gurke und Paprika

Zutaten pro Portion: 115 g
Zutatenmenge für 10 Portionen: 1,15 kg

Menge	Zutat
300 g	Vollkornbrötchen
150 g	Frischkäse, mind. 30 % Fett i. Tr.
200 g	Gouda
200 g	Gurke
300 g	Paprika

Zubereitung:

1. Das halbe Vollkornbrötchen mit etwas Frischkäse bestreichen und mit der Käsescheibe belegen.
2. Von der gewaschenen Gurke Scheiben, von der gewaschenen Paprika Streifen abschneiden.
3. Zwei der Gurkenscheiben als Augen auf das belegte halbe Brötchen legen, einen Streifen Paprika als Mund. Das restliche Gemüse zu dem Brötchen servieren.

Nährwerte pro Portion 115 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
164 kcal	7,5 g	16,6 g	8,8 g	1,2 mg	0,1 mg	32 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
36,9 mg	224 mg	30 mg	0,8 mg	3,6 g

5.3 Gebackenes Seelachsfilet mit Kartoffeln, Kopfsalat mit Zitronendressing, Bananen-Nuss-Quark

Zutaten pro Portion: 256 g
Zutatenmenge für 10 Portionen: 2,56 kg

Seelachsfilet	**Zutat**
560 g	Seelachs, tiefgekühlt[2]
40 g	Weizenmehl, Typ 405
	Zitronenfruchtsaft
Ca. 60 g	Ei
Ca. 40 g	Paniermehl
30 ml	Rapsöl
	Jodsalz
700 g	Kartoffeln, geschält
Salat	
300 g	Kopfsalat
10 ml	Zitronenfruchtsaft
13 ml	Rapsöl
	Jodsalz, Pfeffer
Bananen-Nuss-Quark	
500 g	Quark, mager
50 ml	Milch, 3,5 % Fett
50 ml	Mineralwasser
250 g	Banane, geschält
	Zitronensaft
5 g	Zucker
50 g	Haselnuss, gemahlen

[2] Der Fisch verliert beim Garen etwa 20 % an Gewicht.

Zubereitung:

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. Den Kopfsalat zerpflücken. Aus Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Kopfsalat vermengen.
4. Den Quark mit der Milch, dem Mineralwasser, Zucker und etwas Zitronensaft mischen. Die geschälten Bananen in Scheiben schneiden und auf den Quark geben. Die gemahlenen Haselnüsse darüber streuen.

Nährwerte pro Portion 256 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
279 kcal	9,9 g	27,8 g	19,7 g	3,1 mg	0,2 mg	45 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
18,6 mg	86 mg	55 mg	1,5 mg	2,6 g

Freitag: 2. Zwischenmahlzeit

5.4 Müslikekse (Möhre, Apfel, Banane)

Zutaten pro Portion: 133 g
Zutatenmenge für 10 Portionen: 1,3 kg

Menge	Zutat
250 g	Banane, mit Schale
350 g	Apfel
400 g	Möhre
15 ml	Rapsöl
250 g	Haferflocken
7 g	Haselnussmus
60 g	Rosinen

Zubereitung:

1. Die Möhren und Äpfel waschen und schälen.
2. Beides grob raspeln.
3. Die geschälten Bananen mit der Gabel zerdrücken und mit den geraspelten Möhren und Äpfeln, Rosinen, Haferflocken, Haselnussmus und Rapsöl vermengen.
4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und kleine Teigmengen in Abstand zueinander darauf verteilen und etwas andrücken.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 20 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion 133 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
184 kcal	3,8 g	35,1 g	4,2 g	1,1 mg	0,2 mg	33 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
7,4 mg	21 mg	45 mg	1,6 mg	5,0 g