

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



www.fitkid-aktion.de

„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

Inhalt

FIT KID: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan	2
Kürbisgratin mit Kartoffeln; Bratapfel mit Vanillesoße.....	3
Zucchini-schiffchen mit Hackfleischfüllung, Tomatensoße und Reis	4
Kartoffeln in Tomatensoße mit hartgekochten Eiern und Kopfsalat mit Joghurtdressing	5
Couscous (Hartweizengrieß) mit Tomaten, Zucchini, Mais, Kichererbsen und Hähnchenbrustfilet ; Exotischer Obstsalat (Ananas, Melone).....	6
Reis mit grünen Bohnen und Kabeljaufilet, Feldsalat mit Rote Bete.....	7
Spiegeleier mit Mangold und Kartoffeln, Blumenkohl-Radieschen-Rohkost	8
Blumenkohlcurry mit Hackbällchen 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 (Lachs, Kabeljau) mit Hirse; Apfeltiramisu	12
Hackfleisch-Gemüse (Pastinaken, Tomaten)-Kartoffelpüree-Auflauf	13
Spätzle-Brokkoli-Auflauf, Gurkensalat mit weißem Dressing	14
Seelachs-Vollkornnudel-Gemüse-Eintopf (Pastinaken, Karotten, Kürbis, Mais); Grießpudding mit Beerensauce (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, Heidelbeerjoghurt.....	18
Fruchtig-nussige Pute (Putenbruststreifen mit Paprika, Karotten, Erdnüssen) mit Reis, Apfelkompott	19
Ofengemüse (Zucchini, Auberginen, Paprika, Tomaten) mit gebratenem 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, Kopfsalat mit Joghurtdressing	Couscous (Hartweizengrieß) mit Tomaten, Zucchini, Mais, Kichererbsen und Hähnchenbrustfilet - Exotischer Obstsalat (Ananas, Melone)	Reis mit grünen Bohnen und Kabeljaufilet, Feldsalat mit Rote Bete
Woche 2	Spiegeleier mit Mangold und Kartoffeln, Blumenkohl-Radieschen- Rohkost	Blumenkohlcurry mit Hackbällchen, 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 (Lachs, Kabeljau) mit Hirse - Apfeltiramisu
Woche 3	Hackfleisch-Gemüse (Pastinake, Tomaten)- Kartoffelpüree-Auflauf	Spätzle-Brokkoli-Auflauf, Gurkensalat mit weißem Dressing	Seelachs-Vollkornnudel- Gemüse-Eintopf (Pastinaken, Karotten, Kürbis, Mais) - Grießpudding mit Beerensauce (Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren)	Gebackene Spinatkartoffeln - Birnen-Apfel- Pflaumenkompott mit Honigcreme	Orangen-Karotten-Rohkost - Milchreis mit roten Weintrauben
Woche 4	Kartoffelpizza mit Paprika- Zucchini-Belag - Heidelbeerjoghurt	Fruchtig-nussige Pute (Putenbruststreifen mit Paprika, Karotten, Erdnüssen), Reis - Apfelkompott	Ofengemüse (Zucchini, Aubergine, Paprika, Tomaten), gebratener Fetakäse, 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
- 0,2 kg Emmentaler mind. 40 % Fett .i.Tr.
 Jodsalz, Pfeffer, Currypulver, Muskatnuss
- 20 ml Rapsöl

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 mit Öl gefetteten 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 (304 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
323 kcal	13,3 g	39,6 g	12,0 g	2,9 mg	0,2 mg	50 µg	31,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
384 mg	59 mg	2,1 mg	4,1 g

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

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Zucchini Schiffchen

- 0,7 kg Zucchini geputzt
- 50 g Zwiebeln geschält
- 30 ml Rapsöl
- 0,1 kg Pastinaken geschält
- 0,5 kg Schweine-Rinder-Hackfleisch frisch*
- Jodsalz, Pfeffer, Oregano, Thymian
- 0,2 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.

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

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 Zucchini Schiffchen 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. Mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.
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 (303 g) mit **Schweine-Rinder-Hackfleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
390 kcal	17,2 g	38,9 g	20,5 g	1,9 mg	0,4 mg	36 µg	22,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
278 mg	51 mg	3,1 mg	2,2 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (303 g) mit **Rinder-Hackfleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
379 kcal	15,7 g	38,9 g	21,3 g	1,9 mg	0,3 mg	36 µg	22,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
278 mg	52 mg	3,4 mg	2,2 g

Kartoffeln in Tomatensoße mit hartgekochten Eiern und Kopfsalat mit Joghurtdressing (Woche 1, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Kartoffeln

- 1,1 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

Kopfsalat mit Joghurtdressing

- 0,3 kg Kopfsalat
- 0,1 kg Joghurt
- 20 ml Olivenöl
- Schnittlauch frisch
- 15 ml Zitronensaft
- 3 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer

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 Kopfsalat zupfen. Aus Joghurt, Olivenöl, Schnittlauchröllchen, Zitronensaft, etwas Zucker, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Salat vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (288 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
208 kcal	8,5 g	22,7 g	10,4 g	2,2 mg	0,2 mg	80 µg	28,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
71 mg	40 mg	2,5 mg	2,4 g

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

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Couscous

- 0,12 kg Kichererbsen getrocknet
- 0,35 kg Couscous
- 0,1 kg Zwiebeln geschält
- 1 Zehe Knoblauch geschält
- 50 ml Olivenöl
- 0,5 kg Hähnchenbrustfilet
- 0,4 kg Tomaten geputzt
- 0,4 kg Zucchini geputzt
- 0,1 kg Mais TK
- 80 ml Gemüsebrühe
- Jodsalz, Pfeffer

Obstsalat

- 225 g Äpfel geputzt
- 325 g Zuckermelone geputzt
- 150 ml 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 Zucchinis 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 (363 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
382 kcal	9,5 g	58,1 g	19,4 g	2,0 mg	0,3 mg	47 µg	27,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
63 mg	82 mg	3,3 mg	8,2 g

Reis mit grünen Bohnen und Kabeljaufilet, Feldsalat mit Rote Beete (Woche 1, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Reis mit grünen Bohnen

- 0,1 kg Zwiebeln geschält
- 1 Zehe Knoblauch geschält
- 30 ml Olivenöl
- 0,35 kg Reis parboiled
- 0,1 l Gemüsebrühe
- Bohnenkraut, Zitronenschale
- 0,6 kg Bohnen grün geputzt
- Jodsalz, Pfeffer

Kabeljaufilet

- 0,475 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 den Reis 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. Anschließend weitere 20 Minuten garen. Die in Stücke geschnittenen Bohnen 20 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
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 (274 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
268 kcal	7,5 g	39,4 g	12,6 g	1,6 mg	0,2 mg	82 µg	21,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
76 mg	42 mg	2,3 mg	2,8 g

Spiegeleier mit Mangold und Kartoffeln, Blumenkohl-Radieschen-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

Blumenkohl-Radieschen-Rohkost

- 0,1 kg Radieschen
- 0,4 kg Blumenkohl
- 0,1 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 5 ml Zitronensaft
- Jodsalz
- Petersilie frisch

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 den Blumenkohl und die Radieschen raspeln, mit Joghurt, Zitronensaft und Salz vermengen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (341 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
264 kcal	11,7 g	28,8 g	12,2 g	3,1 mg	0,3 mg	111 µg	79,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
144 mg	95 mg	4,1 mg	4,8 g

Blumenkohlcurry mit Hackbällchen 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

Hackbällchen

- 0,35 kg Hackfleisch gemischt
- 1 Ei
- 50 g Brötchen
- Rosmarin, Majoran
- Jodsalz, Pfeffer

Kräuterreis

- 0,3 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 das Hackfleisch mit Eiern, eingeweichten altbackenen Brötchen, gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer zu einer Masse verarbeiten.
3. Die Masse zu kleinen Kugeln formen, im Kombidämpfer garen oder im Wasser abkochen.
4. Den Reis in Salzwasser garen und mit gehackter Petersilie zu dem Blumenkohlcurry reichen.
5. 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 (292 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
303 kcal	11,1 g	39,2 g	12,7 g	1,5 mg	0,3 mg	62 µg	47,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
74 mg	38 mg	2,4 mg	3,3 g

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

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

- Auflauf**
- 0,18 kg gelbe oder grüne Linsen getrocknet
 - 1,2 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 Ei
 - 0,27 l Milch 1,5 % Fett
 - 0,12 kg Tomaten geputzt
 - 0,1 kg Emmentaler mind. 40 % 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 eineweicht 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 (322 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
258 kcal	7,2 g	37,6 g	13,0 g	1,4 mg	0,3 mg	84 µg	37,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
220 mg	70 mg	3,2 mg	5,7 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

- 0,4 kg Putenbrust
- 50 g Tomatenmark
- 30 ml Rapsöl
- 70 ml Gemüsebrühe
- Jodsalz, Pfeffer, Thymian, Majoran, Oregano
- 0,1 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.

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

- 0,25 kg Quark 20 % Fett i.Tr.
- 7 g Zucker
- 0,1 l Orangensaft
- 0,25 kg Bananen geschält
- 50 g Orangen geschält

1. Für die Rouladen die Putenbrust in Scheiben schneiden, salzen, pfeffern, mit dem Tomatenmark 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. Mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.
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 (286 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
374 kcal	13,3 g	44,3 g	22,1 g	1,8 mg	0,3 mg	40 µg	14,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
186 mg	78 mg	2,6 mg	7,0 g

Tomaten-Fischpfanne (Lachs, Kabeljau) 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)
- 0,2 kg Lachsfilet frisch oder TK
- 0,2 kg Kabeljaufilet frisch oder TK
- 10 ml Zitronensaft
- 0,1 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 (319 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
366 kcal	11,8 g	49,1 g	16,9 g	2,4 mg	0,2 mg	53 µg	19,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
124 mg	80 mg	3,6 mg	3,5 g

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

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Auflauf

- 0,1 kg Zwiebeln geschält
- 0,5 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 Tomaten geputzt
- 1 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 0,25 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
- 80 g Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett .i.Tr.

- Für den Auflauf die Zwiebelwürfel zusammen mit dem Hackfleisch in der Hälfte des Öls anbraten. Mit Tomatenmark und Gewürzen abschmecken. Geraspelte Pastinaken 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 (241 g) mit **Schweine-Rinder-Hackfleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
292 kcal	15,2 g	23,2 g	16,0 g	1,6 mg	0,3 mg	48 µg	29,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
180 mg	51 mg	1,9 mg	2,3 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (241 g) mit **Rinder-Hackfleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
282 kcal	13,7 g	23,2 g	16,8g	1,5 mg	0,2 mg	48 µg	29,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
180 mg	52 mg	2,3 mg	2,3 g

Spätzle-Brokkoli-Auflauf, Gurkensalat mit weißem Dressing (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
- 6 Eier
- 0,25 l Milch 1,5 % Fett
- 0,15 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett .i.Tr.
- 0,1 kg Zwiebeln geschält
- 30 ml Rapsöl

Gurkensalat

- 0,5 kg Gurke
- 0,15 kg Saure Sahne 10 % Fett
- Dill frisch
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für den Auflauf die Spätzle in Salzwasser garen und abtropfen lassen.
2. Den Broccoli waschen, putzen, kurz blanchieren.
3. Eier und Milch miteinander vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Eine Auflaufform oder ein GN-Blech fetten.
5. Broccoli und Spätzle vermischen, in die vorbereitete Auflaufform geben. Die Ei-Masse darüber geben und mit geriebenem Käse bestreuen. Bei 180°C ca. 20 Minuten überbacken.
6. Zwiebelringe im restlichen Öl leicht anbräunen und den Auflauf damit bestreuen.
7. Für den Salat die Gurke in feine Scheiben hobeln. Die saure Sahne mit etwas Wasser glattrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den Gurken vermengen und ziehen lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (310 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
330 kcal	14,6 g	34,4 g	16,7 g	1,8 mg	0,2 mg	66 µg	60,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
236 mg	43 mg	2,2 mg	3,6 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
- 0,6 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 (307 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
370 kcal	6,8 g	60,1 g	20,8 g	2,1 mg	0,5 mg	71 µg	19,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
98 mg	102 mg	2,9 mg	9,1 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
- 40 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
- 0,4 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 (322 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
312 kcal	13,7 g	36,7 g	11,1 g	2,2 mg	0,2 mg	114 µg	50,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
256 mg	83 mg	3,4 mg	4,7 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

- 2 l Milch 1,5 % Fett
- 0,3 kg Rundkornreis
- 0,3 kg rote Weintrauben gepulvert
- 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 (383 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
292 kcal	5,1 g	51,4 g	9,9 g	0,8 mg	0,1 mg	41 µg	19,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
260 mg	43 mg	0,7 mg	2,3 g

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

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Kartoffelpizza

- 1,2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 4 Eier
- 0,2 kg Emmentaler mind. 40 % 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

Heidelbeerjoghurt

- 0,3 kg Heidelbeeren frisch oder TK
- 0,5 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 20 g Honig

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.
2. Für den Joghurt Heidelbeeren, Joghurt und Honig miteinander vermischen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
286 kcal	11,2 g	33,1 g	13,9 g	3,3 mg	0,2 mg	94 µg	102,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
371 mg	61 mg	2,6 mg	5,1 g

Fruchtig-nussige Pute (Putenbruststreifen mit Paprika, Karotten, Erdnüssen) mit Reis, Apfelkompott (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
- 0,15 kg Zwiebeln
- 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

Apfelkompott

- 0,33 kg Apfel frisch
- 0,11 l Apfelsaft
- 8 ml Zitronensaft
- 3 g Zucker

1. Für die Pute das Fleisch in Streifen schneiden, in Öl anbraten, Knoblauchwürfel, gehackten Ingwer, Zwiebelwürfel, 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.
3. Für das Apfelkompott Äpfel waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Apfelsaft, Zitronensaft und Zucker vermischen und in einen Topf geben. Die Apfelstücke im Apfelsaft weich dünsten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (324 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
352 kcal	10,4 g	51,3 g	14,2 g	2,5 mg	0,2 mg	45 µg	48,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
52 mg	41 mg	2,3 mg	3,6 g

Ofengemüse (Zucchini, Auberginen, Paprika, Tomaten) mit gebratenem 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
- 20 ml Olivenöl
- Kräuter der Provence (Majoran, Thymian, Rosmarin, Basilikum)
- Jodsalz, Pfeffer

Gebratener Fetakäse

- 0,55 kg Feta
- 20 ml Rapsöl

Vollkornbaguette

- 0,5 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. Kräuter über dem Gemüse verteilen. Bei 220 °C ca. 15 Minuten garen.
2. Den Fetakäse portionieren und von beiden Seiten in Öl anbraten.
3. Das Vollkornbaguette in Scheiben geschnitten zu dem Ofengemüse reichen.
4. Für die Rohkost geraspelte Karotten und Äpfel mit Joghurt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
340 kcal	16,5 g	36,0 g	14,4 g	3,4 mg	0,3 mg	106 µg	78,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
237 mg	88 mg	2,7 mg	6,7 g

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

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Kartoffel-Gurken-Salat

- 1,4 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,35 kg Gurken geschält
- 40 g Zwiebeln geschält
- 30 ml Kräuteresig
- 20 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer, Dill

Rindswurstchen

- 0,42 kg Rindswurstchen

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

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. Im Backofen bei 180 Grad etwa 25 Minuten backen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
275 kcal	9,9 g	34,1 g	12,6 g	1,4 mg	0,2 mg	41 µg	43,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
53 mg	48 mg	2,5 mg	3,6 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
- 20 ml Rapsöl
- 0,5 kg Lachsfilet frisch oder TK
- 20 g Weizenmehl Type 405
- 0,33 l Milch 1,5 % Fett
- 0,2 l Gemüsebrühe
- 0,55 kg Lasagneplatten
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,1 kg Parmesan mind. 30 % F.i.Tr.

Rote Grütze

- 0,15 l Kirschsafte (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.

1. 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.
2. Für die Rote Grütze 4 El Kirschsafte 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 (330 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
336 kcal	8,0 g	46,9 g	20,5 g	1,2 mg	0,2 mg	51 µg	16,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
206 mg	58 mg	1,5 mg	5,1 g

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

Plan für eine Person

Bezeichnung	Menge [g]	Energie [kcal]	Fett [g]	KH [g]	Prot. [g]	Vit E [mg]	Vit B1 [mg]	Fol. [µg]	Vit C [mg]	Ca [mg]	Mg [mg]	Fe [mg]	Ballast [g]
Gesamt	6297	6321	222,5	804,9	301,9	41,1	5,1	1322	799,4	3569	1253	51,9	90,1
1. Woche	1532	1571	56,0	198,7	74,9	10,6	1,3	295	131,5	872	274	13,3	19,7
Kürbisgratin mit Kartoffeln; Bratpfel mit Vanillesoße	304	323	13,3	39,6	12,0	2,9	0,2	50	31,3	384	59	2,1	4,1
Zucchini-schiffchen mit Hackfleischfüllung, Tomatensoße	303	390	17,2	38,9	20,5	1,9	0,4	36	22,2	278	51	3,1	2,2
Kartoffeln in Tomatensoße ,Eiern und buntem Salat	288	208	8,5	22,7	10,4	2,2	0,2	80	28,6	71	40	2,5	2,4
Couscous ,Gemüse, Kichererbsen, Hähnchenfleisch; Obstsalat	363	382	9,5	58,1	19,4	2,0	0,3	47	27,9	63	82	3,3	8,2
Bohnenrisotto mit Kabeljaufilet, Feldsalat mit Rote Beete	274	268	7,5	39,4	12,6	1,6	0,2	82	21,5	76	42	2,3	2,8
2. Woche	1560	1565	55,1	199,0	76,9	10,2	1,4	350	198,6	748	361	15,9	24,3
Spiegeleier, Mangold, Kartoffeln, Mandarinen-Fenchel-Rohkost	341	264	11,7	28,8	12,2	3,1	0,3	111	79,5	144	95	4,1	4,8
Blumenkohlcurry mit Bratwurstbällchen und Kräuterreis, Salat	292	303	11,1	39,2	12,7	1,5	0,3	62	47,6	74	38	2,4	3,3
Kartoffel-Gemüse-Linsen-Auflauf	322	258	7,2	37,6	13,0	1,4	0,3	84	37,5	220	70	3,2	5,7
Putenrouladen, Vollkornnudeln, Orangenquark	286	374	13,3	44,3	22,1	1,8	0,3	40	14,9	186	78	2,6	7,0
Tomaten-Fischpfanne mit Hirse; Apfeltiramisu	319	366	11,8	49,1	16,9	2,4	0,2	53	19,1	124	80	3,6	3,5
3. Woche	1563	1596	55,4	205,8	74,5	8,5	1,3	340	180,6	1030	322	11,1	22,0
Hackfleisch-Gemüse-Kartoffelpüree-Auflauf	241	292	15,2	23,2	16,0	1,6	0,3	48	29,4	180	51	1,9	2,3
Spätzle-Brokkoli-Auflauf mit Waldorfsalat	310	330	14,6	34,4	16,7	1,8	0,2	66	60,8	236	43	2,2	3,6
Fisch-Vollkornnudel-Gemüse-Eintopf; Grießpudding	307	370	6,8	60,1	20,8	2,1	0,5	71	19,7	98	102	2,9	9,1
gebackene Spinatkartoffeln; Birnen-Apfel-Pflaumenkompott	322	312	13,7	36,7	11,1	2,2	0,2	114	50,9	256	83	3,4	4,7
Orangen-Möhren-Rohkost; Milchreis mit Weintrauben	383	292	5,1	51,4	9,9	0,8	0,1	41	19,8	260	43	0,7	2,3
4. Woche	1642	1589	56,0	201,4	75,6	11,8	1,1	337	288,7	919	296	11,6	24,1
Kartoffelpizza mit Paprika und Zucchini, Heidelbeerjoghurt	376	286	11,2	33,1	13,9	3,3	0,2	94	102,0	371	61	2,6	5,1
fruchtig-nussige Pute mit Reis, Apfelkompott	324	352	10,4	51,3	14,2	2,5	0,2	45	48,2	52	41	2,3	3,6
Ofengemüse mit gebratenem Feta, Vollkornbaguette; Möhren-Apfel-Rohkost	323	340	16,5	36,0	14,4	3,4	0,3	106	78,3	237	88	2,7	6,7
Kartoffel-Gurkensalat, Rindswürstchen; Blaubeeren-Quark-Auflauf	289	275	9,9	34,1	12,6	1,4	0,2	41	43,9	53	48	2,5	3,6
Möhren-Lachs-Lasagne, Rote Grütze	330	336	8,0	46,9	20,5	1,2	0,2	51	16,3	206	58	1,5	5,1
Gesamt	6297	6321	222,5	804,9	301,9	41,1	5,1	1322	799,4	3569	1253	51,9	90,1