

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



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

[www.fitkid-aktion.de](http://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](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) mit Feta, Apfel-Zimt-Quark .....	5
Chicorée-Hack-Lasagne .....	7
Fischragout (Seelachs, Kabeljau, Erbsen, Karotten, Spargel) mit Bandnudeln; Milchreis mit Beerenkompott .....	8
Wokgemüse (Paprika, Brokkoli, Zuckerschote, Mungobohnensprossen, Karotte) mit Hähnchenbruststreifen und Basmatireis, Exotischer Obstsalat .....	9
Vollkornspaghetti mit Tomatensoße und Parmesan, Radieschensalat, Kiwi .....	10
Geflügelwürstchen, Spitzkohl und Kartoffelpüree, Bunter Möhrensalat (Mais, Paprika) .....	11
Mangold-Kartoffel-Gratin; Erdbeeren mit Vanillejoghurt .....	12
Lachs aus dem Ofen, Brokkoli, Kräutersoße und Kartoffeln; Schokopudding mit Himbeeren .....	13
Penne mit grünem Spargel- und Champignons; Nusspudding mit Krokant .....	14
Spinat-Graupen-Risotto; Bananenquark .....	15
Lachs auf Mangoldgemüse, Kartoffeln, Gurkensalat .....	16
Paprika-Frikadellen (Rinderhack, Sonnenblumenkerne) mit Couscous Blattsalate mit Avocado und Tomaten .....	17
Gekochtes Rindfleisch, Blumenkohl, Kartoffeln und Kräutersoße, Apfel-Joghurt-Shake .....	18
Eier in grüner Soße, Kartoffeln, Feldsalat mit Himbeerdressing und Feta .....	19
Chili con Carne (Hackfleisch, Kidneybohnen, Paprika, Mais, Tomaten) mit Naturreis und Käse .....	20
Reibekuchen mit Apfelmus, Kohlrabi-Radieschen-Gurkenrohkost mit Dip, Apfel-Joghurt-Shake .....	21
Spargel-Kartoffelsalat mit Schollenfilet; Erdbeer-Grießflammerl .....	22
Hähnchenbrustfilet im Cornflakesmantel, Pommes und Paprikagemüse; Heidelbeerjoghurt .....	23
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für 1- bis 3-Jährige .....	24

## 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, Birne	Weißer Bohnen in Tomatensoße mit Reis, gemischter Salat (Blattsalat, Gurke, Paprika) mit Feta - Apfel-Zimt-Quark	Chicorée-Hack-Lasagne	Fischragout (Seelachs, Kabeljau) mit Erbsen, Karotten und Spargel, Bandnudeln - Milchreis mit Beerenkompott
<b>Woche 2</b>	Wokgemüse (Paprika, Brokkoli, Zuckerschote, Mungobohnensprossen, Karotte) mit Hähnchenbruststreifen und Reis - Exotischer Obstsalat	Vollkornspaghetti mit Tomatensoße und Parmesan, Radieschensalat - Kiwi	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	Lachs auf Mangoldgemüse, Kartoffeln, Gurkensalat	Paprika-Frikadellen (Rinderhackfleisch), Couscous und Blattsalate mit Avocado und Tomaten	Gekochtes Rindfleisch, Blumenkohl, Kartoffeln und Kräutersoße Apfel-Joghurt-Shake
<b>Woche 4</b>	Eier in grüner Soße, Kartoffeln, Feldsalat mit Himbeerdressing und Feta	Chili con carne (Hackfleisch, Kidneybohnen, Paprika, Mais, Tomate) mit Naturreis und Käse	Reibekuchen mit Apfelmus, Kohlrabi-Radieschen- Gurken-Rohkost mit Dip - Apfel-Joghurt-Shake	Spargel-Kartoffelsalat mit gebratenem Schollenfilet - Erdbeer-Grießflammeri	Hähnchenbrustfilet im Cornflakesmantel, Pommes und Paprikagemüse - Heidelbeerjoghurt

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

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

### Pizzateig

- 0,4 kg Weizenvollkornmehl
- 1 Würfel Hefe
- 0,4 l Wasser.
- Jodsalz

### Belag

- 0,1 kg Zwiebeln geschält
- 1 Knoblauchzehe
- 30 ml Rapsöl
- 0,4 kg Tomaten geputzt
- Oregano, Basilikum
- 0,5 kg Blattspinat
- 0,3 kg Champignons geputzt
- 0,15 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett i.Tr.
- Jodsalz, Pfeffer

### Tomatensalat

- 0,4 kg Tomaten geputzt
- 30 g Gemüsezwiebeln geschält
- 15 ml Essig
- 15 ml Rapsöl
- 10 g Petersilie frisch
- Jodsalz, Pfeffer

1. 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.
2. 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 (271 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
280 kcal	10,1 g	36,8 g	13,7 g	3,0 mg	0,4 mg	287 µg	40,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
215 mg	112 mg	4,7 mg	7,8 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

0,25 kg Mehrkornbrötchen

### Stückobst

1 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 (382 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
272 kcal	10,7 g	38,9 g	8,3 g	3,0 mg	0,2 mg	124 µg	30,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
134 mg	49 mg	1,8 mg	6,8 g

## **Weißer Bohnen in Tomatensoße mit Reis, Gemischter Salat (Blattsalat, Gurke, Paprika) mit Feta, Apfel-Zimt-Quark** (Woche 1, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

### **Weißer 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**

0,3 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  
0,1 kg Feta

### **Apfel-Zimt-Quark**

0,4 kg Quark < 10 % Fett i. Tr.  
30 ml Milch 1,5 % Fett  
30 ml Mineralwasser mit Kohlensäure  
Zimt  
0,2 kg Apfel geputzt  
20 ml Zitronensaft  
20 g Honig

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. Mit 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. Fetawürfel über den Salat geben.
4. Für den Quark mit Milch und Mineralwasser cremig rühren. Den Honig und etwas Zimt zugeben, einrühren. Äpfel waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Zitronensaft vermischen, damit sie nicht braun werden. Apfelstücke mit der Quarkcreme vermischen und portionieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (389 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
282 kcal	8,7 g	39,5 g	12,0 g	2,2 mg	0,2 mg	60 µg	34,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
114 mg	41 mg	2,5 mg	3,3 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 Parmesan mind. 30 % 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)
351 kcal	16,3 g	34,3 g	19,1 g	1,3 mg	0,2 mg	59 µg	14,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
260 mg	48 mg	1,6 mg	3,4 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)
344 kcal	15,2 g	34,3 g	19,6 g	1,3 mg	0,1 mg	59 µg	14,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
260 mg	49 mg	1,9 mg	3,4 g



## Fischragout (Seelachs, Kabeljau, Erbsen, Karotten, Spargel) mit Bandnudeln; Milchreis mit Beerenkompott (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
- 0,4 kg Seelachsfilet frisch oder TK
- 0,4 kg Kabeljaufilet frisch oder TK
- 15 ml Zitronensaft
- 0,15 l Sahne 30 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Petersilie frisch

### Bandnudeln

- 0,5 kg Teigwaren

### Milchreis

- 0,3 l Milch 1,5 % Fett
- 90 g Reis
- 15 g Zucker

### Beerenkompott

- 40 g Himbeeren geputzt
- 40 g Erdbeeren
- 40 g Heidelbeeren
- 10 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 die Beeren verlesen, waschen und in wenig Wasser weich dünsten. Mit Zucker süßen und zu dem Milchreis reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (374 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
372	9,7 g	49,9 g	23,2 g	2,3 mg	0,2 mg	85 µg	18,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
96 mg	68 mg	1,5 mg	5,4 g

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

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

### Wokgemüse

- 0,6 kg Hähnchenbrustfilet frisch
- 30 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

- 0,4 kg Basmatireis

### Exotischer Obstsalat

- 0,325 kg Melone
- 0,225 kg Apfel
- 0,15 l Orangensaft

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.
3. Für den Obstsalat das Obst in Stücke schneiden und mit Orangensaft vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (339 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
335 kcal	7,6 g	49,9 g	18,0 g	1,9 mg	0,2 mg	29 µg	66,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
70 mg	48 mg	1,6 mg	4,1 g

## Vollkornspaghetti mit Tomatensoße und Parmesan, Radieschensalat, Kiwi (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  
 0,15 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

### Kiwi

0,3 kg Kiwi 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.
4. Kiwi aufschneiden und portionieren.

\*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 (246 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
296 kcal	11,1 g	39,3 g	12,4 g	1,6 mg	0,3 mg	35 µg	35,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
228 mg	70 mg	2,2 mg	7,3 g

## Geflügelwürstchen, Spitzkohl und Kartoffelpüree, Bunter Möhrensalat (Mais, Paprika) (Woche 2, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

### Geflügelwürstchen

0,45 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

1,2 kg Kartoffeln mehligkochend geschält  
 0,35 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 (380 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
285 kcal	11,8 g	32,9 g	13,5 g	2,1 mg	0,3 mg	89 µg	80,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
135 mg	58 mg	2,1 mg	5,4 g

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

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

### Mangold-Kartoffel-Gratin

- 1,2 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\*
- 0,25 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 (427 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
319 kcal	11,3 g	39,1 g	15,5 g	1,9 mg	0,3 mg	91 µg	90,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
452 mg	126 mg	3,9 mg	5,1 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

0,475 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

### Kartoffeln

1,2 kg Kartoffeln festkochend geschält

### 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. Kartoffeln in Salzwasser kochen.
5. 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 (360 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
346 kcal	13,4 g	40,6 g	16,4 g	2,0 mg	0,2 mg	67 µg	74,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
159 mg	70 mg	2,4 mg	4,8 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

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 Backpapier belegtes Blech 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)
367 kcal	12,7 g	49,9 g	16,3 g	3,0 mg	0,4 mg	85 µg	12,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
286 mg	79 mg	2,3 mg	6,7 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

- 0,3 kg Bananen geputzt
- 0,35 kg Quark 20 % Fett
- 30 ml Milch 1,5 % Fett
- 30 ml Mineralwasser
- 20 g Zucker
- 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 und mit Zucker abschmecken. In Schälchen füllen und mit Schokoladenstreuseln 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)
280 kcal	6,3 g	45,9 g	12,9 g	2,5 mg	0,2 mg	127 µg	36,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
148 mg	112 mg	4,7 mg	8,4 g



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

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

### Lachs 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 Lachsfilet 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 unterrühren, 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 (378 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
282 kcal	13,5 g	27,3 g	13,7 g	3,2 mg	0,2 mg	68 µg	57,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
172 mg	110 mg	3,5 mg	4,4 g

## Paprika-Frikadellen (Rinderhackfleisch, 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 F 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)
309 kcal	13,5 g	34,5 g	14,1 g	3,1 mg	0,2 mg	44 µg	22,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
35 mg	56 mg	2,6 mg	4,4 g

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

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

### Rindfleisch

0,5 kg Rindfleisch frisch  
 1 l Gemüsebrühe

### Blumenkohl

1 kg Blumenkohl geputzt  
 20 g Semmelbrösel  
 20 g Butter

### Kartoffeln

1,1 kg Kartoffeln festkochend geschält

### Kräutersoße

20 g Weizenmehl Type 1050  
 20 g Butter  
 250 ml Milch 1,5 % Fett  
 250 ml Gemüsebrühe  
 150 ml Sahne 30 % Fett  
 5 g Kräutermischung 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 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.
5. Für den Shake Apfelstücke, Joghurt und Honig im Mixer pürieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (514 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
331 kcal	9,9 g	43,0 g	19,0 g	1,2 mg	0,3 mg	97 µg	100,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
169 mg	68 mg	3,3 mg	6,3 g

## Eier in grüner Soße, Kartoffeln, Feldsalat mit Himbeerdressing und Feta (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  
 0,1 kg Saure Sahne 10 % Fett  
 0,2 kg Joghurt 1,5 % Fett

**Kartoffeln**  
 1,2 kg Kartoffeln festkochend geschält

**Feldsalat mit Himbeerdressing**  
 0,3 kg Feldsalat  
 0,25 kg Tomaten  
 0,1 kg Himbeeren (frisch oder TK)  
 15 ml Rapsöl  
 15 ml Balsamicoessig  
 100 g Fetakäse  
 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 Breitweigerich.

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 zu einer Soße rühren. Gehackte Kräuter, saure Sahne, Joghurt und das klein geschnittene Eiweiß unterrühren.
3. Kartoffeln in Salzwasser garen.
4. Für den Salat den Feldsalat waschen und verlesen. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Für das Dressing die Himbeeren pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Himbeersoße mit Rapsöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (300 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
267 kcal	12,0 g	26,8 g	13,4 g	2,3 mg	0,2 mg	133 µg	47,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
125 mg	55 mg	3,3 mg	3,7 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
- 30 ml Rapsöl
- 0,35 kg Rinderhackfleisch frisch
- 0,4 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,4 kg Tomaten geputzt
- 0,2 kg Zuckermais TK
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß,  
Cayennepfeffer  
Oregano frisch
- 0,2 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.

### Reis

- 0,3 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.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (311 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
398 kcal	14,3 g	48,0 g	23,5 g	2,7 mg	0,2 mg	77 µg	62,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
290 mg	104 mg	3,8 mg	7,9 g

## Reibekuchen mit Apfelmus, Kohlrabi-Radieschen-Gurkenrohkost mit Dip, Apfel-Joghurt-Shake (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

### Apfel-Joghurt-Shake

- 0,3 kg Apfel frisch
- 0,7 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 30 g Honig

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.
4. Für den Shake Apfelstücke, Joghurt und Honig im Mixer pürieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (398 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
330 kcal	12,3 g	46,9 g	8,3 g	2,6 mg	0,2 mg	66 µg	54,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
150 mg	57 mg	2,0 mg	4,6 g

## Spargel-Kartoffelsalat mit Schollenfilet; Erdbeer-Grießflammeri (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-Grießflammeri

- 0,5 l Milch 1,5 % Fett
- 40 g Weizengrieß
- 15 g Zucker
- 0,3 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 (411 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
261 kcal	7,4 g	35,7 g	13,6 g	3,4 mg	0,3 mg	152 µg	65,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
134 mg	66 mg	2,5 mg	4,2 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

0,7 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 (387 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
333 kcal	9,7 g	45,5 g	16,9 g	5,0 mg	0,3 mg	100 µg	146,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
126 mg	57 mg	2,1 mg	5,7 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]
<b>Gesamt</b>	<b>6906</b>	<b>6296</b>	<b>222,3</b>	<b>605,3</b>	<b>303,8</b>	<b>50,3</b>	<b>5,0</b>	<b>1260</b>	<b>1087,9</b>	<b>3498</b>	<b>1454</b>	<b>54,4</b>	<b>99,7</b>
<b>1. Woche</b>	1692	1557	55,5	199,4	76,3	11,8	1,2	615	137,2	819	318	12,1	26,7
Spinat-Champignonpizza, Tomatensalat	271	280	10,1	36,8	13,7	3,0	0,4	287	40,3	215	112	4,7	7,8
Spargelsuppe mit Kartoffel-Käseklößchen, Mehrkornbrötchen, Birne	382	272	10,7	38,9	8,3	3,0	0,2	124	30,4	134	49	1,8	6,8
Weißer Bohnen in Tomatensoße mit Reis, gemischter Salat, Apfel-Zimt-Quark	389	282	8,7	39,5	12,0	2,2	0,2	60	34,2	114	41	2,5	3,3
Chicorée-Hack-Lasagne	276	351	16,3	34,3	19,1	1,3	0,2	59	14,2	260	48	1,6	3,4
Fischragout, Bandnudeln; Milchreis mit Rhabarber	374	372	9,7	49,9	23,2	2,3	0,2	85	18,1	96	68	1,5	5,4
<b>2. Woche</b>	1752	1581	55,2	201,8	75,8	9,5	1,3	311	346,6	1044	372	12,2	26,7
Wokgemüse mit Hähnchenstreifen, Reis, Exotischer Obstsalat	339	335	7,6	49,9	18,0	1,9	0,2	29	66,3	70	48	1,6	4,1
Vollkornspaghetti mit Tomatensoße und Parmesan, Radieschensalat, Kiwi	246	296	11,1	39,3	12,4	1,6	0,3	35	35,0	228	70	2,2	7,3
Geflügelwürstchen, Spitzkohl, Kartoffelpüree, bunter Möhrensalat	380	285	11,8	32,9	13,5	2,1	0,3	89	80,4	135	58	2,1	5,4
Mangold-Kartoffel-Gratin; Erdbeeren mit Vanillejoghurt	427	319	11,3	39,1	15,5	1,9	0,3	91	90,9	452	126	3,9	5,1
Lachs aus dem Ofen, Brokkoli, Kartoffeln; Schokopudding mit Himbeeren	360	346	13,4	40,6	16,4	2,0	0,2	67	74,0	159	70	2,4	4,8
<b>3. Woche</b>	1655	1569	55,9	200,6	76,0	13,0	1,3	421	228,6	810	425	16,4	30,2
Penne mit Spargel-Champignon-Gemüse; Nusspudding mit Krokant	276	367	12,7	49,9	16,3	3,0	0,4	85	12,4	286	79	2,3	6,7
Spinat-Graupen-Risotto, Bananenquark	292	280	6,3	45,9	12,9	2,5	0,2	127	36,4	148	112	4,7	8,4
Lachs auf Mangoldgemüse, Kartoffeln, Gurkensalat	378	282	13,5	27,3	13,7	3,2	0,2	68	57,3	172	110	3,5	4,4
Paprika-Frikadellen, Couscous, Blattsalate mit Avocado und Tomaten	195	309	13,5	34,5	14,1	3,1	0,2	44	22,4	35	56	2,6	4,4
Gekochtes Rindfleisch, Blumenkohl, Kartoffeln und Bärlauchsoße; Apfel-Joghurt-Shake	514	331	9,9	43,0	19,0	1,2	0,3	97	100,1	169	68	3,3	6,3
<b>4. Woche</b>	1807	1589	55,7	202,9	75,7	16,0	1,2	528	375,5	825	339	13,7	26,1
Eier in grüner Soße, Kartoffeln, Feldsalat mit Himbeerdressing	300	267	12,0	26,8	13,4	2,3	0,2	133	47,0	125	55	3,3	3,7
Chili con carne, Naturreis	311	398	14,3	48,0	23,5	2,7	0,2	77	62,6	290	104	3,8	7,9
Reibekuchen mit Apfelmus, Kohlrabi-Radieschen-Gurkenrohkost, Apfel-Joghurt-Shake	398	330	12,3	46,9	8,3	2,6	0,2	66	54,1	150	57	2,0	4,6
Spargel-Kartoffelsalat mit Schollenfilet; Erdbeer-Grießflammeri	411	261	7,4	35,7	13,6	3,4	0,3	152	65,4	134	66	2,5	4,2
Hähnchenbrustfilet, Pommes, Paprikagemüse ; Heidelbeerjoghurt	387	333	9,7	45,5	16,9	5,0	0,3	100	146,4	126	57	2,1	5,7
<b>Gesamt</b>	<b>6906</b>	<b>6296</b>	<b>222,3</b>	<b>605,3</b>	<b>303,8</b>	<b>50,3</b>	<b>5,0</b>	<b>1260</b>	<b>1087,9</b>	<b>3498</b>	<b>1454</b>	<b>54,4</b>	<b>99,7</b>