IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

DGE

Nährstoffoptimierter ovo-lacto-vegetabiler Vierwochenspeiseplan für 1- bis 3-Jährige

FIT KID
Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas

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

Stand: Mai 2022

Inhalt

FIT KID: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan.....2
Mangold-Nudelauflauf, Eisbergsalat mit Gurken und Radieschen.....3
Vegetarisches Kartoffelgratin mit Erbsen und Möhren 4
Apfel-Champignon-Eichblatt-Salat mit Vollkornbrötchen; Banane.....5
Rotes Linsengemüse (Rote Linsen, Karotten, Pastinake) auf Spätzle; Obstsalat 6
Der dicke fette Pfannenkuchen, Tomatensalat mit Weizenkeimen und Kichererbsen.7
Käse-Vollkorn-Spirelli mit Erbsen; Mandarine 8
Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne mit Vollkornbrötchen, Karotten-Apfel-Rohkost 9
Bulgur-Brokkoli-Pfanne, Feldsalat Himbeerdressing 10
Vollkornnudeleintopf 11
Paprika-Fenchel-Curry mit Vollkornfladenbrot.....12
Spinat-Champignon-Pizza mit Tomatensalat; Birne 13
Indisches Dahl-Curry; Heidelbeerjoghurt.....14
Vegetarische, asiatische Gemüsepfanne mit Tofu, Sprossen und Erdnussmus; Apfelkompott.....15
Blumenkohl-Puffer in Karottensoße mit Vollkornreis; Kiwi 16
Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan, Orangen-Eisbergsalat 17
Eier in grüner Soße mit Kartoffeln, Chinakohlsalat; Müslikekse 18
Polentascheiben (Maisgrieß) mit grüne Bohnen-Tomatensoße; Pfirsich.....20
Gebratener Halloumi-Käse mit warmem Gemüse-Couscous-Salat (Möhre, Paprika, Kirschtomate, Kichererbsen), Gurkensalat 21
Gebratene Vollkornnudeln mit Ei und Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse; Wassermelone.....22
Linsensuppe mit bunten Gemüse (Karotten, Erbsen, Mais) und Dinkelbrötchen; Joghurtquark mit Orangen Honig und Nüssen.....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
Woche 1	Mangold-Nudelauflauf, Eisberg mit Gurken und Radieschen	Vegetarisches Kartoffelgratin mit Erbsen und Möhren	Apfel-Champignon-Eichblatt-Salat mit Vollkornbrötchen - Banane	Rotes Linsengemüse (Rote Linsen, Karotten, Pastinake) auf Spätzle - Obstsalat	Der dicke fette Pfannenkuchen, Tomatensalat mit Weizenkeimen und Kichererbsen
Woche 2	Käse-Vollkorn-Spirelli mit Erbsen - Mandarine	Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne, Vollkornbrötchen, Karotten-Apfel-Rohkost	Bulgur-Brokkoli-Pfanne, Feldsalat mit Himbeerdressing	Vollkornnudeleintopf	Paprika-Fenchel-Curry, Vollkorn-Fladenbrot
Woche 3	Spinat-Champignon-Pizza, Tomatensalat - Birne	Indisches Dahl-Curry - Heidelbeerjoghurt	Vegetarische, asiatische Gemüsepfanne mit Tofu, Sprossen und Erdnussmus - Apfelkompott	Blumenkohl-Puffer in Karottensoße mit Vollkornreis - Kiwi	Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese, Orangen-Eisbergsalat
Woche 4	Eier in grüner Soße mit Kartoffeln, Chinakohlsalat - Müslikekse	Polenta-Scheiben mit grünen Bohnen in Tomatensoße - Pfirsich	Halloumi-Käse mit Gemüse-Couscous-Salat (Couscous, Karotten, Paprika), Gurkensalat	Gebratene Vollkornnudeln mit Ei und Brokkoli-Blumenkohl-Gemüse - Wassermelone	Linsensuppe mit buntem Gemüse (Erbsen, Mais, und Karotte) und Dinkelbrötchen - Joghurtquark mit Orangen, Honig und Nüssen

Mangold-Nudelauflauf, Eisbergsalat mit Gurken und Radieschen

(Woche 1; Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Mangold-Nudelauflauf

0,35 kg	Nudeln
70 g	Zwiebeln
0,4 kg	Karotten frisch geschält
0,5 kg	Mangold * frisch geputzt
0,3 kg	Erbsen grün TK
14 ml	Rapsöl
0,18 l	Vollei
0,3 l	Milch 1,5 % Fett
0,14 kg	Mozzarella 20 % Fett i.Tr.
	Muskatnuss getrocknet
	Jodsalz, Pfeffer

Eisbergsalat mit Gurke und Radieschen

0,15 kg	Eisbergsalat
0,15 kg	Gurken
0,1 kg	Radieschen
3 g	Senf
20 ml	Olivenöl
20 ml	Kräuteressig
	Jodsalz, Pfeffer
	Schnittlauch frisch oder TK

Mangold ist botanisch gesehen verwandt mit Rote Bete, Zuckerrüben und Co..Je nach Blattausbildung unterscheidet man Blatt- bzw.Schnittmangold und Stiel- bzw. Rippenmangold. In der Küche lässt es sich wie Spinat verwenden und wird aufgrund seines hohen Gehalts an Folaten, Kalzium, Kalium und Eisen sehr geschätzt.

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

1. Für den Mangold-Nudelauflauf die Nudeln nach Packungsangabe bissfest kochen.
2. Das Gemüse klein schneiden. Beim Mangold können die Stiele und die Blätter verwendet werden. Das Öl in der Pfanne erhitzen, die Zwiebeln mit den Möhren darin einige Minuten andünsten und anschließend die Mangoldstiele und -blätter hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und noch ca. 3 Minuten garen. Milch mit Eiern verrühren.
3. Die Nudeln und das Gemüse vermengen, in die Auflaufform geben und mit der Milch-Ei-Mischung übergießen. Mozzarella reiben und Auflauf damit bestreuen. Im Konvektomat bei 180 °C oder im Backofen bei 200 °C etwa 30 Minuten backen.
4. Für den Salat den Eisbergsalat in Stücke zupfen und mit Gurken- und Radieschenscheiben mischen. Aus Kräuteressig, Olivenöl, Senf, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und mit dem Salat vermengen. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
249 kcal	1040 kJ	7,6 g	35,1 g	12,3 g	2,2 mg	0,2 mg	85 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
25,5 mg	154 mg	80 mg	2,9 mg	6,3 g

Vegetarisches Kartoffelgratin mit Erbsen und Möhren

(Woche 1; Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Kartoffelgratin

1,5 kg	Kartoffeln festkochend geschält
25 ml	Rapsöl
0,45 l	Milch 1,5 % Fett
	Jodsalz, Pfeffer
	Muskatnuss getrocknet
0,12 kg	Emmentaler mind. 30 % Fett i. Tr.

Erbsen-Möhren-Gemüse

0,5 kg	Erbsen grün TK
0,5 kg	Karotten TK
20 ml	Rapsöl

1. Für das Kartoffelgratin die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine mit Öl gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech geben. Milch mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und über die Kartoffeln gießen. Ca. 40 Minuten bei 180 °C im Backofen oder 40 Minuten bei 150 °C im Kombidämpfer garen. Das Gratin mit geriebenem Käse bestreuen und überbacken.
2. Für das Gemüse Erbsen und Möhren mit etwas Öl andünsten, etwas Wasser dazugeben und bissfest garen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (312 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
285 kcal	1191 kJ	9,2 g	40,6 g	11,8 g	1,3 mg	0,3 mg	60 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
30,6 mg	255 mg	62 mg	2,2 mg	6,2 g

Apfel-Champignon-Eichblatt-Salat mit Vollkornbrötchen; Banane

(Woche 1; Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Apfel-Champignon-Eichblatt-Salat; mit Vollkornbrötchen

0,3 kg	Eichblattsalat geputzt
0,35 kg	Apfel geputzt
0,3 kg	Champignon roh geputzt
40 g	Zwiebeln geschält
0,15 kg	Kürbiskerne
5 g	Senf
8 g	Honig *
10 ml	Olivenöl
20 ml	Rapsöl
25 ml	Zitronensaft
	Jodsalz, Pfeffer
0,6 kg	Vollkornbrötchen
1,25 kg	Banane

Eichblattsalat ist ein nussig schmeckender Pflücksalat, dessen Blätter in Form und Farbe an die des Eichenbaums erinnern.

* Wenn Kinder unter 1 Jahr verpflegt werden, sollte der Honig durch Zucker oder Dicksaft ersetzt werden. In Honig vorkommende Keime können bei Säuglingen (0-12 Monate) zu schweren lebensbedrohlichen Infektionen führen.

1. Für den Salat aus Öl, Zitronensaft, Honig, Senf, Salz und Pfeffer eine Marinade anrühren. Zwiebelwürfel, Apfelschnitze, Champignonscheiben und zerkleinerten Eichblattsalat zufügen und vermengen. Die Kürbiskerne über den Salat streuen.
2. Vollkornbrötchen zu dem Salat reichen.
3. Banane als Stückobst servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (243 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
352 kcal	1471 kJ	11,2 g	53,2 g	12,9 g	2,3 mg	0,3 mg	50 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
18,6 mg	40 mg	127 mg	3,7 mg	8,4 g

Rotes Linsengemüse (Rote Linsen, Karotten, Pastinake) auf Spätzle; Obstsalat

(Woche 1; Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Linsengemüse

65 g	Zwiebeln geschält
0,5 Zehe	Knoblauch geschält
0,15 kg	Karotten geschält
0,25 kg	Pastinaken geputzt
30 ml	Rapsöl
0,2 kg	Linsen rot, getrocknet
0,25 l	Gemüsebrühe
30 g	Tomatenmark
5 ml	Kräuteressig
	Jodsalz, Pfeffer
15 g	Petersilie frisch
10 g	Vollkornmehl

Spätzle

0,4 kg	Eier-Spätzle

Obstsalat

0,15 kg	Apfel
0,2 kg	Weintrauben
0,2 kg	Zuckermelone/ Honigmelone
10 ml	Zitronensaft
5 g	Honig *

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

* Wenn Kinder unter 1 Jahr verpflegt werden, sollte der Honig durch Zucker oder Dicksaft ersetzt werden. In Honig vorkommende Keime können bei Säuglingen (0-12 Monate) zu schweren lebensbedrohlichen Infektionen führen.

1. Die Linsen in Wasser kurz aufkochen lassen und danach auf kleiner Flamme bissfest garen, das Wasser abgießen und die Linsen bei Seite stellen.
2. Für das Gemüse die Zwiebeln und den Knoblauch fein hacken, die Pastinaken und die Möhren würfeln.
3. Öl erhitzen und das Gemüse zusammen mit dem Tomatenmark darin andünsten, mit Mehl abstäuben, alles gut verrühren und mit der Gemüsebrühe ablöschen.
4. Das Gemüse garen lassen und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.
5. Dann die Linsen dazugeben und alles gut verrühren.
6. Die Spätzle im Salzwasser garen.
7. Zuletzt das Linsengemüse mit gehackter Petersilie bestreuen und zu den Spätzle reichen.
8. Für den Obstsalat Zitronensaft und Honig verrühren. Obst kleinschneiden und unterrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (267 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
240 kcal	1004 kJ	4,7 g	42,2 g	9,9 g	1,9 mg	0,2 mg	53 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
15,6 mg	49 mg	48 mg	2,4 mg	5,3 g

Der dicke fette Pfannenkuchen, Tomatensalat mit Weizenkeimen und Kichererbsen

(Woche 1; Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Der dicke fette Pfannenkuchen

0,21 l	Vollei
0,18 kg	Weizenmehl Typ 1050
70 g	gemahlene Haselnüsse
0,42 l	Milch 1,5 % Fett
20 g	Zucker
0,28 kg	Äpfel geschält
20 g	Zucker
	Zimt
40 ml	Rapsöl
	Jodsalz

Eier je nach Größe 4 kleine oder 3 große Eier

Tomatensalat mit Weizenkeimen und Kichererbsen

0,18 kg	Tomaten geputzt
0,18 kg	Kichererbsen
10 g	Zwiebeln geschält
90 g	Weizenkeime
3 g	Honig*
2 g	Senf
4 ml	Kräuteressig
30 ml	Rapsöl
4 g	Petersilie frisch
	Jodsalz, Pfeffer

* Wenn Kinder unter 1 Jahr verpflegt werden, sollte der Honig durch Zucker oder Dicksaft ersetzt werden. In Honig vorkommende Keime können bei Säuglingen (0-12 Monate) zu schweren lebensbedrohlichen Infektionen führen.

1. Für die Pfannkuchen die Eier trennen und das Eiweiß zu Schnee schlagen. Das Eigelb mit Mehl, gemahlenen Haselnüssen und Milch verrühren, Salz und Zucker hinzufügen und den Eischnee unterheben. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen. Äpfel schälen, in kleine Würfel schneiden und unter den Teig heben. In einer Pfanne Öl erhitzen und löffelweise den Teig backen. Jede Seite etwa 5 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Zimtzucker bestreuen.
   Oder
   Den Pfannkuchenteig in ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 150 °C ca. 17 Minuten backen.
2. Für den Tomatensalat die Tomaten in Stücke schneiden. Kichererbsen und Weizenkeime hinzufügen. Senf, Honig, Essig und Öl zu einem Dressing verrühren, gehackte Zwiebeln und Petersilie unterziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (170 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
305 kcal	1277 kJ	15,4 g	33,7 g	11,6 g	5,2 mg	0,3 mg	92 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
8,4 mg	93 mg	69 mg	2,5 mg	5,5 g

Käse-Vollkorn-Spirelli mit Erbsen; Mandarine

(Woche 2; Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Käse-Vollkornspirelli mit Erbsen

0,35 kg	Vollkornspirelli (Fusilli)
30 g	Zwiebeln geschält
14 ml	Rapsöl
14 g	Weizenmehl Typ 1050
0,30 l	Milch 1,5 % Fett
0,13 l	Gemüsebrühe
0,18 kg	Parmesan
	Jodsalz,
	Pfeffer
	Muskat
0,5 kg	Erbsen, frisch oder TK
8 ml	Rapsöl
1,25 kg	Mandarine

1. Die Spirelli in Salzwasser garen.
2. Zwiebeln würfeln und in Öl glasig anbraten. Mehl dazugeben, anschwitzen, mit Milch und Brühe ablöschen. Die Erbsen hinzufügen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.
3. Parmesan reiben und zur Hälfte in die Soße rühren. Nudeln hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. Die Soße mit den Nudeln und Erbsen in eine gefettete Auflaufform geben. Mit dem restlichen Käse bestreuen und bei 180 °C etwa 20 Minuten backen.
5. Die Mandarine zum Nachtisch reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (256 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
306 kcal	1282 kJ	9,1 g	42,8 g	16,1 g	0,9 mg	0,4 mg	75 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
30,3 mg	302 mg	69 mg	2,0 mg	7,6 g

Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne mit Vollkornbrötchen, Karotten-Apfel-Rohkost

(Woche 2; Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne

0,6 kg	Kichererbsen Konserve abgetropft
0,7 kg	Brokkoli geputzt
0,5 kg	Kartoffel geschält
90 g	Zwiebeln geschält
40 ml	Rapsöl
	Jodsalz, Pfeffer
0,13 l	Gemüsebrühe
0,25 kg	Kräuterfrischkäse 45 % Fett i. Tr.
10 g	Basilikum frisch

Vollkornbrötchen

0,45 kg	Weizen-Vollkornbrötchen

Karotten-Apfel-Rohkost

0,15 kg	Karotte
0,15 kg	Apfel
15 ml	Apfelessig
15 ml	Rapsöl
	Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne Zwiebeln in Würfel und Kartoffeln in kleine Stücke schneiden, Brokkoli in Röschen zerteilen. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel andünsten und Brokkoli-Röschen und die Kartoffelstückchen zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten dünsten. Kurz vorm Schluss die Kichererbsen hinzufügen.
   Den Kräuterfrischkäse einrühren. Mit Basilikumblättern bestreuen.
2. Die (halbierten) Weizen-Vollkornbrötchen zu dem Pfannengericht reichen.
3. Für die Rohkost Karotten in dünne Scheiben raspeln, mit Apfelstücken vermengen und mit einem Dressing aus Apfelessig, Öl, Salz und Pfeffer vermischen.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
359 kcal	1500 kJ	10,4 g	56,3 g	14,9 g	4,0 mg	0,3 mg	47 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
65,7 mg	134 mg	92 mg	3,8 mg	10,3 g

Bulgur-Brokkoli-Pfanne, Feldsalat Himbeerdressing
(Woche 2; Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Bulgur-Brokkoli-Pfanne

0,29 kg	Bulgur
0,25 kg	Sellerie geputzt
0,4 kg	Brokkoli geputzt
0,2 kg	Erbsen (grün), frisch oder TK
0,25 kg	Tofu
80 ml	Gemüsebrühe
15 ml	Rapsöl
3 ml	Sojasauce
2 ml	Sesamöl
3 g	Currypulver (mild)
	Jodsalz, Pfeffer
15 g	Blattpetersilie frisch

Feldsalat mit Himbeerdressing

0,3 kg	Feldsalat geputzt
0,2 kg	Tomaten geputzt
80 g	Feta
0,1 kg	Himbeeren frisch oder TK
15 ml	Rapsöl
15 ml	Balsamicoessig
	Jodsalz, Pfeffer

1. Den Tofu in ca. 1 x 1 cm große Würfel schneiden. Mit dem Curry, Sojasauce und Sesamöl marinieren und ziehen lassen.
2. 1 l gesalzenes Wasser aufkochen lassen den Bulgur dazu geben, kurz aufkochen lassen vom Herd nehmen und 10 – 15 Minuten bissfest quellen lassen.
3. Inzwischen den Brokkoli putzen und in Röschen teilen. Den Strunk schälen und klein würfeln. Den Staudensellerie waschen, putzen und in dünne Scheiben hobeln.
4. Das Öl in einer großen Pfanne oder in einem Wok erhitzen. Den Tofu darin scharf anbraten, das Gemüse dazugeben und mit Salz, Pfeffer würzen, unter Rühren 5 Minuten braten und dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt weitere 5 Minuten dünsten, bis das Gemüse gar ist, aber noch Biss hat. Den Bulgur und die fein geschnittene Blattpetersilie unterheben und servieren.
5. Den Feldsalat waschen und verlesen. Den Feta in kleine Würfel schneiden.
6. Für das Dressing die Himbeeren pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Himbeersoße aufkochen lassen (aus hygienischen Gründen - siehe BfR-Info zur Verpflegung besonders empfindlicher Personengruppen) und abkühlen lassen. Die Soße mit dem Öl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (280 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
255 kcal	1067 kJ	8,2 g	36,2 g	12,4 g	4,2 mg	0,2 mg	98 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
47,5 mg	145 mg	93 mg	3,8 mg	8 g

Vollkornnudeleintopf
(Woche 2; Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Vollkornnudeleintopf

20 ml	Rapsöl
40 g	Zwiebeln geschält
1,75 l	Gemüsebrühe
0,35 kg	Vollkornnudeln
0,525 kg	Paprikaschoten geputzt
0,4 kg	Erbsen (grün), frisch oder TK
0,28 kg	Karotten geschält
0,175 kg	Zuckermais TK
0,1 kg	Saure Sahne 10 % Fett
5 g	Schnittlauch frisch
10 g	Petersilie frisch
	Jodsalz, Pfeffer

1. Für den Nudeleintopf das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen, mit Pfeffer würzen, die Vollkornnudeln hinzugeben und 8 Minuten garen. Paprikawürfel, Möhrenscheiben und Zuckermais zufügen und weitere 5 Minuten garen. Evtl. nachwürzen und mit saurer Sahne verfeinern. Fein geschnittenen Schnittlauch und gehackte Petersilie über den Eintopf streuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (401 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
260 kcal	1089 kJ	8,4 g	41,0 g	9,2 g	3,6 mg	0,4 mg	87 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
73,2 mg	60 mg	63 mg	2,0 mg	9,0 g

Paprika-Fenchel-Curry mit Vollkornfladenbrot

(Woche 2; Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Paprika-Fenchel-Curry

67 g	Bulgur
0,3 kg	Paprika geputzt
0,15 kg	Fenchel geputzt
50 g	Lauchzwiebel geputzt
0,6 kg	Kichererbsen
0,25	Kokosmilch
0,25 ml	Gemüsebrühe
20 ml	Zitronensaft
30 ml	Rapsöl
0,6 ml	Gemüsebrühe
	Jodsalz, Pfeffer, Koriander getrocknet
	Currypulver
0,75 kg	Vollkornfladenbrot

1. Für das Ragout das Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Öl erhitzen, Gemüse darin anbraten und mit Curry bestäuben, kurz weiterbraten.
3. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen und köcheln bis das Gemüse bissfest ist. Die Kichererbsen zugeben und unterrühren.
4. Abschmecken mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas (frischem) Koriander.
5. Für die Beilage die Gemüsebrühe aufkochen. Bulgur zugeben und bissfest garen.
6. Fladenbrot zum Paprika-Fenchel-Curry reichen

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
396 kcal	1657 kJ	7,5 g	72,9 g	13,2 g	4,4 mg	0,2 mg	47 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
36,8 mg	117 mg	88 mg	3,1 mg	8,6 g

Spinat-Champignon-Pizza mit Tomatensalat; Birne

(Woche 3; Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Spinat-Champignon-Pizza

0,36 kg	Weizenvollkornmehl
30 g	Hefe
0,215 l	Wasser
	Jodsalz
70 g	Zwiebeln geschält
1,5 g	Knoblauch geschält
30 ml	Rapsöl
0,3 kg	Tomaten geputzt
3 g	Oregano,
3 g	Basilikum
0,36 kg	Blattspinat frisch oder TK
0,22 kg	Champignons geputzt
0,12 kg	Gouda 45 % Fett i.Tr.
	Jodsalz, Pfeffer

Tomatensalat

0,5 kg	Tomaten geputzt
30 g	Gemüsezwiebeln geschält
15 ml	Essig
15 ml	Rapsöl
10 g	Petersilie frisch
	Jodsalz, Pfeffer
0,7 kg	Birne

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.
2. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel in der Hälfte des Öls andünsten, Tomatenwürfel zufügen, mit gehackten Kräutern würzen und 10 Minuten köcheln lassen. Die Soße auf dem Pizzateig verteilen.
3. Blattspinat im restlichen Öl andünsten, würzen, Champignons in feinen Scheiben unter den Spinat rühren und auf dem Pizzaboden verteilen.
4. Mit geriebenem Käse bestreuen und die Pizza bei 200 °C etwa 20 Minuten backen.
5. 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.
6. Birne als Stückobst zum Nachtisch reichen

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
286 kcal	1198 kJ	9,7 g	42,8 g	11,1 g	3,0 mg	0,4 mg	223 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
35,7 mg	194 mg	96 mg	3,8 mg	8,6 g

Indisches Dahl-Curry; Heidelberjoghurt
(Woche 3 Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Dahl-Curry

0,25 kg	Linsen
0,9 l	Wasser
0,5 kg	Kartoffeln geschält
0,1 kg	Zwiebeln geschält
0,15 kg	Paprikaschoten geputzt
0,4 kg	Tomaten geputzt
2 g	Knoblauch, frisch
	Curry, Ingwerpulver, Kreuzkümmel, Kurkuma
30 ml	Rapsöl
	Jodsalz, Pfeffer
20 g	Honig*

Heidelbeerjoghurt

0,5 kg	Joghurt, 3,5 % Fett
0,3 kg	Heidelbeeren (tiefgefroren)
10 g	Honig *

* Wenn Kinder unter 1 Jahr verpflegt werden, sollte der Honig durch Zucker oder Dicksaft ersetzt werden. In Honig vorkommende Keime können bei Säuglingen (0-12 Monate) zu schweren lebensbedrohlichen Infektionen führen.

1. Linsen waschen und abtropfen lassen. Kartoffeln und Gemüse waschen, putzen oder schälen, würfeln. Den Knoblauch sehr fein hacken. Wasser mit Gewürzen zum Kochen bringen, Linsen zugeben und ca. 5 Minuten kochen. Dann die Kartoffelwürfel zugeben und weitere 5 – 10 Minuten garen. Ab und zu umrühren.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, darin Zwiebeln und Paprika anbraten und mit Curry bestäuben. Knoblauch, Tomaten und 1 Teelöffel Ingwerpulver hinzugeben, etwa 5 Minuten garen. Gemüse zu den Linsen geben und mit Honig und Salz abschmecken.
3. Für den Nachtisch Joghurt mit Honig verrühren und die Heidelbeeren untermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (342 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
204 kcal	852 kJ	5,6 g	31,8 g	8,6 g	2,2 mg	0,1 mg	42 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
35,6 mg	97 mg	49 mg	2,4 mg	5,4 g

Vegetarische, asiatische Gemüsepfanne mit Tofu, Sprossen und Erdnussmus; Apfelkompott

(Woche 3; Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Vegetarische, asiatische Gemüsepfanne

0,3 kg	Reis (parboiled)
0,42 kg	Tofu
jeweils 0,15 kg	Zucchini, Karotte, Paprika, geputzt
jeweils 0,19 kg	Pilze, Brokkoli, geputzt
80 g	Zwiebel geschält
4 g	Knoblauch geschält
jeweils 80 g	Bambussprossen, Sojasprossen
40 g	Lauchzwiebel geputzt
0,3 g	Chili (rot, getrocknet)
0,6 g	Koriander
40 ml	Sojasoße
16 ml	Rüböl
22 ml	Zitronensaft
50 g	Erdnussmus
10 g	Ingwerknolle
	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 Wasserdampfverfahren unter Vakuum behandelt wird.

Apfelkompott

0,33 kg	Apfel geputzt
0,11 l	Apfel Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz)
8 ml	Zitrone Fruchtsaft
3 g	Zucker

1. Brokkoli in mundgerechte, kleine Röschen teilen. Paprika und Karotten in Julienne, Pilze und Zucchini in Scheiben, Zwiebeln, Knoblauchzehen und eine kleine Wurzel Ingwer in kleine Würfel schneiden. Bambus- und Soja- Sprossen waschen. Den Tofu würfeln. Erdnüsse ohne Fett rösten. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und frischen Koriander klein hacken.
2. Parboiled Reis in kaltem Wasser waschen und in sprudelndem Wasser mit Salz 10 Minuten kochen.
3. Eine große Pfanne oder Kipper mit dem Öl erhitzen, Pilze, Karotten, Zucchini, Tofu und Brokkoli darin garen. Nach 5 – 10 Minuten Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer dazu geben und mit garen. Kurz vor Garende die Sprossen unterheben. Mit Pfeffer, Chili und wenig Salz würzen. Mit dem Limettensaft und der Soja- Sauce ablöschen und 1 Minute köcheln lassen.
4. Mit dem Reis servieren und mit Koriander, Lauchzwiebeln und Erdnüssen bestreuen.
5. Für das Kompott die Äpfel in Stücke schneiden, in Apfelsaft dünsten und mit Zucker und Zitronensaft abschmecken.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
287 kcal	1200 kJ	7,6 g	42,3 g	13,9 g	6,1 mg	0,2 mg	45 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
36,0 mg	126 mg	70 mg	3,3 mg	5,0 g

Blumenkohl-Puffer in Karottensoße mit Vollkornreis; Kiwi

(Woche 3, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Blumenkohlpuffer	
0,3 kg	Blumenkohl geputzt
0,16 kg	Erbsen grün frisch oder TK
0,16 kg	Haferflocken
0,1 kg	Bergkäse mind 45 % Fett i.Tr.
0,1 kg	Quark < 10 % Fett i.Tr.
0,1 l	Vollei
50 g	Lauchzwiebel geputzt
40 g	Petersilie, frisch
10 g	Rapsöl
	Jodsalz, Pfeffer,
Möhrensoße	
0,3 kg	Karotten geputzt
90 g	Frischkäse mind. 60 % Fett i.Tr.
0,3 l	Gemüsebrühe
jeweils 5 g	Knoblauchpulver, Schnittlauch
Bohnenreis	
0,18 kg	Vollkornreis
0,3 kg	Bohnen, grün, geputzt
Kiwi	
0,3 kg	Kiwi

1. Für die Karottensoße die Karotten klein schneiden und in Gemüsebrühe weichkochen. Den Frischkäse hinzufügen und alles pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch abschmecken.
2. Für die Puffer die Blumenkohlröschen und Erbsen garen, abtropfen lassen und grob zerkleinern. Die Frühlingszwiebeln fein hacken. Den Quark, den geriebenen Käse und die Eier miteinander verrühren. Die Haferflocken, das Gemüse, die Frühlingszwiebeln und die frische Petersilie untermischen. 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 garen. Anschließend abgießen, salzen und pfeffern.
5. Den Reis in Salzwasser garen und die Bohnen unterheben.
6. Die Puffer mit dem Reis und der Karottensoße servieren.
7. Kiwis als Stückobst zum Löffeln servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (292 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
314 kcal	1312 kJ	10,5 g	43,8 g	14 g	1,4 mg	0,3 mg	88 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
45,8 mg	211 mg	80 mg	2,9 mg	7,1 g

Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan, Orangen-Eisbergsalat

(Woche 3; Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese

35 ml	Rapsöl
0,14 kg	Zwiebel geschält
0,6 kg	Tomaten geputzt
0,8 kg	Karotten geputzt
0,27 kg	Erbsen (grün) frisch oder TK
0,108 kg	Linsen (rote)
0,4 kg	Vollkornnudeln
80 g	Parmesan
	Kräuter der Provence (Majoran, Thymian, Rosmarin, Basilikum)
	Jodsalz, Pfeffer

Orangen-Eisbergsalat

0,35 kg	Eisbergsalat geputzt
0,15 kg	Orangen geschält
10 g	Honig*
15 ml	Zitronensaft
0,1 kg	Joghurt 1,5 % Fett

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

* Wenn Kinder unter 1 Jahr verpflegt werden, sollte der Honig durch Zucker oder Dicksaft ersetzt werden. In Honig vorkommende Keime können bei Säuglingen (0-12 Monate) zu schweren lebensbedrohlichen Infektionen führen.

1. Für die Möhrenbolognese Zwiebeln und Möhren in Würfel schneiden und in Öl andünsten, bis das Gemüse bissfest ist. Tomatenwürfel, roten Linsen und die TK-Erbsen hinzufügen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern abschmecken.
2. Die Nudeln in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen.
3. Mit Soße und geriebenem Parmesan servieren.
4. Für den Salat den Eisbergsalat in Stücke schneiden und die Orange filetieren. Den Saft dabei auffangen. Alles miteinander vermengen. Honig in Zitronensaft auflösen und mit dem Joghurt vermengen. Über den Salat gießen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (343 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
297 kcal	1241 kJ	6,9 g	49,6 g	13,5 g	2,0 mg	0,4 mg	91 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
26,8 mg	165 mg	78 mg	2,9 mg	10,4 g

Eier in grüner Soße mit Kartoffeln, Chinakohlsalat; Müslikekse

(Woche 4; Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

10	Eier
1 kg	Kartoffeln (geschält)

Grüne Soße

0,12 kg	Küchenkräuter für Frankfurter grüne Soße
60 g	Ei
50 g	Zwiebeln geschält
15 g	Senf
	Jodsalz, Pfeffer
70 g	Saure Sahne 10 % Fett
0,13 kg	Joghurt 1,5 % Fett

Chinakohlsalat

0,22 kg	Chinakohl geputzt
0,15 kg	Joghurt 1,5 % Fett
20 ml	Olivenöl
10 ml	Zitronensaft
3 g	Zucker
	Jodsalz, Pfeffer

Müslikekse

0,25 kg	Banane geschält
0,35 kg	Apfel geputzt
0,4 kg	Karotte geputzt
15 ml	Rapsöl
0,25 kg	Haferflocken
7 g	Haselnussmuss
60 g	Rosinen

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

1. Die Eier hart kochen, pellen und halbieren.
2. Für die Soße die Küchenkräuter von den dicken Stängeln befreien und fein hacken. Die hartgekochten Eier pellen. 1 Eigelb durch ein Sieb streichen, mit Zwiebelwürfeln, Senf, Salz, Pfeffer zu einer Soße rühren. Gehackte Kräuter, saure Sahne, Joghurt und das klein geschnittene Eiweiß unterrühren.
3. Kartoffeln in Salzwasser garen.
4. Den Chinakohl in Streifen schneiden. Aus Joghurt, Olivenöl, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Chinakohl vermengen.
5. Für die Müslikekse die Möhren und Äpfel waschen, schälen und grob raspeln.
6. Die geschälte Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit den geraspelten Möhren und Äpfeln, Rosinen, Haferflocken, Haselnussmuss und dem Öl vermengen.
7. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und kleine Teigmengen in Abstand zueinander darauf verteilen und etwas plattdrücken und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 20 Minuten backen.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
408 kcal	1706 kJ	13,9 g	56,9 g	16,0 g	2,9 mg	0,4 mg	126 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
38,8 mg	131 mg	89 mg	4,1 mg	7,5 g

Polentascheiben (Maisgrieß) mit grüne Bohnen-Tomatensoße; Pfirsich

(Woche 4, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Polentascheiben

50 g	Zwiebeln geschält
2 g (=1 Zehe)	Knoblauch geschält
30 ml	Rapsöl
0,85 l	Gemüsebrühe
0,27 kg	Maisgrieß
70 g	Gouda 45 % Fett i.Tr.
	Jodsalz, Pfeffer
5 g	Rosmarin (frisch)

Bohnen-Tomatensoße

20 g	Zwiebeln geschält
15 ml	Rapsöl
0,6 kg	grüne Bohnen geputzt
0,45 kg	Tomaten geputzt
0,15 l	Gemüsebrühe
	Oregano,
	Majoran frisch oder TK
	Jodsalz, Pfeffer

Pfirsich

0,5 kg	Pfirsich

Polenta ist ein meist aus Maisgrieß hergestellter fester Brei, der in Norditalien und Teilen der Schweiz, Österreichs, Rumäniens sowie des Balkans zur regionalen Küche zählt.
Nach dem Kochen wird die Masse in eine gefettete Form gegeben, etwas flachgestrichen und in Scheiben geschnitten. Man kann sie auch erst erkalten lassen und dann in Scheiben schneiden, um sie in Butter oder auf dem Grill zu braten.

1. Für die Polenta Zwiebelwürfel und zerkleinerten Knoblauch in der Hälfte des Öls andünsten. Gemüsebrühe angießen, fein gehackte Rosmarinnadeln zufügen und aufkochen lassen. Den Maisgrieß unter Rühren einrieseln, aufkochen und ausquellen lassen.
   Die Masse mit Pfeffer würzen und in eine mit dem restlichen Öl gefettete Auflaufform oder gefetteten GN-Blech füllen und glattstreichen. Mit geriebenem Käse bestreuen und bei 130 °C etwa 10 Minuten überbacken. In Scheiben schneiden.
2. Für die Soße Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Bohnen und Gemüsebrühe zufügen und etwa 5 Minuten dünsten. Tomatenwürfel und gehackte Kräuter zufügen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Polentascheiben servieren.
3. Den Pfirsich in Schnitze schneiden und servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (303 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
204 kcal	1004 kJ	9,2g	35,7 g	6,6 g	3,0 mg	0,1 mg	42 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
23,7 mg	132 mg	33 mg	1,2 mg	4,6 g

Gebratener Halloumi-Käse mit warmem Gemüse-Couscous-Salat (Möhre, Paprika, Kirschtomate, Kichererbsen), Gurkensalat

(Woche 4; Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Halloumi-Käse

0,25 kg	Halloumi-Käse 45 % Fett i.Tr.

Couscous-Salat

0,24 kg	Couscous
0,72 l	Gemüsebrühe
0,16 kg	Karotten geschält
0,16 kg	Paprikaschoten gelb geputzt
0,16 kg	Kirschtomaten frisch geputzt
16 ml	Rapsöl
75 ml	Orangensaft
75 g	Sesam
0,24 kg	Kichererbsen Konserve abgetropft
16 ml	Limettensaft
	Jodsalz, Pfeffer
	Kreuzkümmel
5 g	Petersilie frisch

Gurkensalat

0,5 kg	Gurke
15 ml	Kräuteressig
20 ml	Rapsöl
5 g	Dill
3 g	Zucker
	Jodsalz, Pfeffer

1. Couscous waschen, abtropfen lassen. Brühe zum Kochen bringen, Couscous zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten quellen lassen.
2. Gemüse waschen, putzen. Karotten schräg in Scheiben schneiden, Paprika in Streifen schneiden, Tomaten halbieren.
3. Karotten und Paprika etwa 5 Minuten in Öl anbraten, mit Orangensaft ablöschen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
4. Tomaten, Sesam und Kichererbsen untermischen. Limettensaft zugeben und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel kräftig abschmecken.
5. Gegarten Couscous unterrühren und kurz vor dem Servieren die Petersilie unterheben.
6. Halloumi-Käse in passende Portionen schneiden. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 3 Minuten braten und zum Couscous reichen.
7. 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.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (263 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
325 kcal	1361 kJ	17,2 g	31,2 g	13,9 g	3,1 mg	0,2 mg	38 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
29,1 mg	441 mg	77 mg	2,4 mg	5,2 g

Gebratene Vollkornnudeln mit Ei und Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse; Wassermelone

(Woche 4; Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Gebratene Nudeln mit Ei und Brokkoli-Blumenkohl-Gemüse

0,5 kg	Vollkornnudeln
0,67 kg	Brokkoli geputzt
0,45 kg	Blumenkohl geputzt
0,6 l	Vollei
15 ml	Rapsöl
	Jodsalz, Pfeffer

Wassermelone

0,6 kg	Wassermelone geschält

1. Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen.
2. Die Blumenkohl- und Brokkoli-Röschen in etwas Salzwasser dünsten oder im Kombidämpfer bei 100 °C bissfest garen.
3. Die Eier aufschlagen, miteinander verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Öl, Nudeln und Gemüse in eine Pfanne geben. Die verquirlten Eier darüber gießen und anbraten.
5. Wassermelone in Stücke schneiden, in Schälchen verteilen und gekühlt servieren.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
293 kcal	1227 kJ	8,2 g	42,4 g	16,2 g	2,0 mg	0,4 mg	78 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
71,0 mg	92 mg	70 mg	3,0 mg	8,2 g

Linsensuppe mit bunten Gemüse (Karotten, Erbsen, Mais) und Dinkelbrötchen; Joghurtquark mit Orangen Honig und Nüssen

(Woche 4; Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Linsensuppe

0,12 kg	Linsen rot, getrocknet
0,7 l	Gemüsebrühe
0,2 kg	Kartoffeln festkochend geschält
0,17 kg	Karotte geschält
0,12 kg	Erbsen grün TK
0,12 kg	Mais TK
60 g	Zwiebeln geschält
15 ml	Rapsöl
7 ml	Essig
5 g	Küchenkräuter
	Jodsalz, Pfeffer
0,6 kg	Dinkelbrötchen

Joghurt-Quark mit Orangen, Honig und Nüssen

0,3 kg	Joghurt 1,5 % Fett
0,2 kg	Magerquark
0,3 kg	Orangen geschält
50 g	Haselnuss gehackt
20 g	Honig*

* Wenn Kinder unter 1 Jahr verpflegt werden, sollte der Honig durch Zucker oder Dicksaft ersetzt werden. In Honig vorkommende Keime können bei Säuglingen (0-12 Monate) zu schweren lebensbedrohlichen Infektionen führen.

1. Die Karotten, Kartoffeln und Zwiebeln in grobe Stücke schneiden, in Öl dünsten und grob pürieren. Die Linsen und die Gemüsebrühe hinzugeben und die Suppe etwa 10 – 15 Minuten köcheln lassen. Die Erbsen und die Maiskörner hinzufügen und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Kräutern und Essig abschmecken.
2. Das Dinkelbrötchen zur Suppe reichen.
3. Für den Nachtisch Joghurt, Quark und Honig zu einer cremigen Masse verrühren.
4. Orangen filetieren und in Stücke schneiden
5. Orangenstücke unter die Quarkcreme rühren und mit gehackten Haselnüssen bestreuen

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
331 kcal	1384 kJ	8,8 g	50,0 g	15,3 g	4,6 mg	0,4 mg	93 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
21,5 mg	109 mg	89 mg	4,0 mg	6,8 g

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

Plan für eine Person

Bezeichnung	Menge	Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E	Vitamin B1	Folat	Vitamin C	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
	[g]	[kcal]	[KJ]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[µg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
1. Woche	1298	1430	5982	48,1	204,7	58,5	12,8	1,4	340	98,6	591	386	13,7	31,7
2. Woche	1567	1576	6595	43,6	249,2	65,8	17,1	1,4	354	253,5	757	406	14,7	43,6
3. Woche	1580	1423	5956	43,7	210,5	62,6	15,0	1,5	496	179	794	391	15,4	36,9
4. Woche	1569	1597	6683	57,2	216,3	68,1	15,6	1,5	377	184,1	905	358	14,8	32,2
Gesamt	**6014**	**6026**	**25216**	**192,6**	**880,7**	**255**	**60,5**	**5,8**	**1567**	**715,2**	**3047**	**1541**	**58,6**	**144,4**