

# Nährstoffoptimierter Vier- wochenspeisenplan Nr.2 für 1- bis 3-Jährige



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

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

Stand: September 2016

„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
Polentascheiben (Maisgrieß) mit grüne Bohnen-Tomatensoße; Bananenquark.....	3
Bunter Bohnensalat (weiße Bohnen, Kidneybohnen, Paprika, Gurke, Tomaten, Eisbergsalat) mit Schafskäse und Weizenvollkornbrötchen mit Frischkäse; Wassermelone .....	4
Borschtsch (Eintopf mit Rindfleisch, Kartoffeln, Weißkohl, Karotten, Rote Beete); Kirsch-Grießbrei .....	5
Zucchini-Tomaten-Reisauflauf .....	6
Gedünstetes Seelachsfilet auf Paprikagemüse mit Vollkornnudeln, Gurkensalat .....	7
Currykartoffeln (Kartoffelauflauf mit Currysoße und Käse überbacken) mit gebratenem Putenspieß, Karotten-Apfel-Rohkost .....	8
Lachsragout mit Risi Bisi (Reis mit grünen Erbsen) und Brokkoli .....	9
Kartoffel-Kohlrabi-Auflauf; Heidelbeerjoghurt .....	10
Champignon-Putengeschnetzeltes auf Vollkornnudeln; Aprikosen- Couscous (Weizengrieß) .....	11
Linsenbratlinge (Linsen, Porree, Karotten, Ei) mit gebackenen Kartoffelspalten und Schnittlauchdip, Paprikasticks .....	12
Djuveç-Reis (kroatisches Reisgericht mit Tomaten, Erbsen, Paprika) mit gebratener Hähnchenbrust; Erdbeeren mit Joghurtcreme.....	14
Feldsalat mit Cocktailtomaten, Feta und Himbeerdressing; Eierpfannkuchen mit Kirsch-Mandel-Füllung .....	13
Bunter Nudelauf (Erbsen, Paprika) mit Kochschinken, Tomatensalat .....	15
Gebratenes Kabeljaufilet mit gerösteten Haselnüssen, Bandnudeln und Karottensoße; Brombeerjoghurt .....	16
Kartoffel-Weißkohl-Rösti mit Sesamdip; Johannisbeer-Kaltschale (Johannisbeeren in Dickmilch) .....	17
Gemüsepizza (Tomaten, Paprika, Champignons, Zucchini); Nektarine .	18
Überbackenes Schweine- oder Kalbsschnitzel mit Paprika-Zucchini- Gemüse und Kartoffeln; Schokopudding mit Himbeeren .....	19
Gekochte Eier in Béchamelsonsoße mit Brokkoli und Kartoffeln, Radieschen-Eisberg-Salat mit Croutons.....	21
Hackfleisch-Wirsing-Pfanne mit Reis, Gurken-Mais-Salat .....	22
Kartoffelpüree-Spinat-Bett mit gebackenem Lachs; Bananen-Beeren-Smoothie.....	24
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für 1- bis 3-Jährige .....	25

## 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>	Polentascheiben (Maisgrieß), grüne Bohnen- Tomatensoße - Bananenquark	Bunter Bohnensalat (weiße Bohnen, Kidneybohnen, Paprika, Gurke, Tomaten, Eisbergsalat) mit Schafs- käse, Weizenvollkornbröt- chen mit Frischkäse - Wassermelone	Borschtsch (russischer Eintopf mit Rind- fleisch, Kartoffeln, Weißkohl, Karotten, Rote Beete) - Kirsch-Grießbrei	Zucchini-Tomaten-Reis-Auf- lauf	Gedünstetes Seelachsfilet, Paprikagemüse, Vollkornnudeln Gurkensalat
<b>Woche 2</b>	Currykartoffeln (Kartoffelauf- lauf mit Currysoße und Käse überbacken), gebratener Putenspieß Karotten-Apfel-Rohkost	Lachsragout, Risi Bisi (Reis mit grünen Erbsen), Brokkoli	Kohlrabi-Kartoffel-Auflauf, - Heidelbeerjoghurt	Champignon-Putenge- schnittzeltes, Vollkornnudeln - Aprikosencouscous (Weizengrieß)	Linsenbratlinge (Linsen, Por- ree, Karotten, Ei), gebackene Kartoffelspalten, Schnittlauchdip Paprikasticks
<b>Woche 3</b>	Djuveç-Reis (kroatisches Reisgericht mit Tomaten, Erbsen, Paprika), gebratene Hähnchenbrust - Erdbeeren mit Joghurtcreme	Feldsalat mit Cocktailtomaten, Feta und Himbeerdressing - Eierpfannkuchen mit Kirsch- Mandel-Füllung	Bunter Nudelauf (Paprika, Erbsen) mit Schinken, Tomatensalat	Gebratenes Kabeljaufilet, ge- röstete Haselnüsse, Bandnu- deln, Karottensoße - Brombeerjoghurt	Kartoffel-Weißkohl-Rösti, Se- samdip - Johannisbeer-Kaltschale (Jo- hannisbeeren in Dickmilch)
<b>Woche 4</b>	Gemüsepizza (Tomaten, Paprika, Cham- pignons, Zucchini) - Nektarine	Überbackenes Schweine- o- der Kalbsschnitzel, Paprika- Zucchini Gemüse, Kartoffeln - Schokopudding mit Himbeeren	Gekochte Eier in Béchamelsoße mit Brokkoli und Kartoffeln, Radieschen- Eisberg-Salat mit Croutons	Hackfleisch-Wirsing-Pfanne, Reis, Gurken-Mais-Salat	Kartoffelpüree-Spinat-Bett mit gebackenem Lachs - Bananen-Beeren-Smoothie

## Polentascheiben (Maisgrieß) mit grüne Bohnen-Tomatensoße; Bananenquark (Woche 1, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

### Polentascheiben

- 50 g Zwiebeln geschält
- 1 Zehe Knoblauch geschält
- 30 ml Rapsöl
- 0,85 l Gemüsebrühe
- 0,27 kg Maisgrieß
- 70 g Gouda 45 % Fett i. Tr.
- Jodsalz, Pfeffer
- Rosmarinnadeln

### Bohnen-Tomatensoße

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

### Bananenquark

- 0,3 kg Bananen frisch
- 0,5 kg Quark 20 % Fett i.Tr.
- 60 ml Mineralwasser
- 10 g Vanillezucker

**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 glatt streichen. 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. Für den Quark die Banane mit dem Quark und dem Mineralwasser pürieren und den Vanillezucker unterheben.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
304 kcal	1273 kJ	11,7 g	39,3 g	12,8 g	2,6 mg	0,1 mg	52 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
22,5 mg	174 mg	43 mg	1,4 mg	4,4 g

**Bunter Bohnensalat (weiße Bohnen, Kidneybohnen, Paprika, Gurke, Tomaten, Eisbergsalat) mit Schafskäse und Weizenvollkornbrötchen mit Frischkäse; Wassermelone**  
 (Woche 1, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

**Bohnensalat**

- 150 g weiße Bohnen getrocknet
- 150 g Kidneybohnen getrocknet
- 40 g Zwiebeln geschält
- 0,3 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,3 kg Gurken geschält
- 0,3 kg Tomaten geputzt
- 0,3 kg Eisbergsalat geputzt
- 0,2 kg Schafskäse
- 50 g Kürbiskerne
- 20 ml Olivenöl
- 20 ml Rapsöl
- 30 ml Kräuternessig
- Jodsalz, Pfeffer

Obwohl dieses Gericht fleisch- und fischlos ist, liefert es durch die Kombination von Hülsenfrüchten (Bohnen) mit Getreide (Vollkornbrötchen) wertvolles und gut verwertbares Ei-

**Brötchen mit Frischkäse**

- 0,65 kg Weizenvollkornbrötchen
- 0,15 kg Frischkäse natur 20 % Fett

**Wassermelone**

- 0,6 kg Wassermelone

1. Für den Bohnensalat die Bohnen mind. 8 Stunden in Wasser einweichen und anschließend weich garen. Abtropfen lassen.  
 Mit den Zwiebelringen, Paprikastreifen, Gurkenwürfeln, geachtelten Tomaten, Salatstreifen und Schafskäsewürfeln vermengen. Aus Olivenöl, Rapsöl, Kräuternessig, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und über den Bohnensalat gießen. Die Kürbiskerne über den Salat streuen.
2. Die (halbierten) Vollkornbrötchen mit Frischkäse bestreichen und zu dem Salat reichen.
3. Wassermelone in Stücke schneiden, in Schälchen verteilen und gekühlt servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (325 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
363 kcal	1521 kJ	13,4 g	48,3 g	15,8 g	2,9 mg	0,3 mg	81 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)		Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe		
48,5 mg		115,0 mg	109,0 mg	3,4 mg	7,8 g		

**Borschtsch**  
**(Eintopf mit Rindfleisch, Kartoffeln, Weißkohl, Karotten, Rote Beete);**  
**Kirsch-Grießbrei**  
 (Woche 1, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

**Borschtsch**

- 30 ml Rapsöl
- 1 Zehe Knoblauch geschält
- 50 g Zwiebeln geschält
- 0,45 kg Rindergulasch, mager
- 0,8 l Wasser
- 5 g Fleischbrühe
- 0,5 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,2 kg Weißkohl geputzt
- 0,2 kg Karotten geschält
- 0,2 kg Rote Beete geputzt
- 10 g Maisstärke
- 0,12 kg Saure Sahne 10 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer

**Borschtsch** ist eine Rote Beete-Suppe, die in Osteuropa sehr verbreitet ist. Die Rezepturen sind regional verschieden, fast immer jedoch gehören Weißkohl und Rindfleisch dazu.

**Grießbrei**

- 0,4 l Milch 1,5 % Fett
- 50 g Weizengrieß
- 50 g Zucker
- 0,3 kg Süßkirschen Konserve abgetropft

1. Für den Borschtsch in einer Pfanne das Öl erhitzen und zerkleinerten Knoblauch und Zwiebelwürfel andünsten. Rindfleischwürfel (5 cm Kantenlänge) hinzufügen, mit der Fleischbrühe ablöschen und ca. 25 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffelwürfel hinzufügen und weitere 10 Minuten kochen lassen. Geraspelten Weißkohl und Karottenwürfel dazugeben und nochmals 10 Minuten garen. Zum Schluss geraspelte Rote Beete hinzufügen, 2 Minuten kochen lassen, mit Stärke abbinden und mit saurer Sahne verfeinert 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 und mit Kirschen bedeckt servieren.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
250 kcal	1047 kJ	7,9 g	29,4 g	13 g	1,3 mg	0,1 mg	28 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
17 mg	96 mg	37 mg	2 mg	3,2 g

## Zucchini-Tomaten-Reis-Auflauf (Woche 1, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

### Zucchini-Tomaten-Reisaufbau

- 0,45 kg Reis parboiled
- 30 ml Rapsöl
- 130 g Zwiebeln geschält
- 0,35 kg Zucchini geputzt
- 0,35 kg Tomaten geputzt
- 150 g Erbsen, tiefgefroren
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß
- 2 Eier
- 0,45 l Milch 1,5 % Fett
- 0,22 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett i. Tr.
- Petersilie frisch

1. Reis in Salzwasser garen.

Die Hälfte des Öls erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten, geraspelte Zucchini und Tomatenwürfel zufügen und 5 Minuten dünsten. Danach die Erbsen hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

In einem mit dem restlichen Öl eingefetteten GN-Behälter abwechselnd Reis und Gemüse einschichten. Für die Soße die Eier mit Milch, gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer würzen und über den Auflauf gießen. Mit geriebenem Käse bestreuen und bei 180°C ca. 30 Minuten garen.

Mit frischer Petersilie dekoriert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (319 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
349 kcal	1462 kJ	12,6 g	45,8 g	13,6 g	1,7 mg	0,3 mg	60 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
18,1 mg	307 mg	45 mg	2,5 mg	2,5 g

## Gedünstetes Seelachsfilet auf Paprikagemüse mit Vollkornnudeln, Gurkensalat (Woche 1, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

### Seelachsfilet

- 0,5 kg Seelachsfilet frisch oder TK
- 10 ml Zitronensaft
- Jodsalz

### Paprikagemüse

- 90 g Zwiebeln geschält
- 0,75 kg Paprikaschoten geputzt
- 30 ml Rapsöl
- 50 ml Gemüsebrühe
- 0,2 l Milch 1,5 % Fett
- 8 g Maisstärke
- Jodsalz, Pfeffer, Thymian frisch

### Vollkornnudeln

- 0,5 kg Vollkornteigwaren

### Gurkensalat

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

1. Das Seelachsfilet in Tranchen schneiden, salzen und mit Zitronensaft beträufeln.
2. Für das Gemüse die Zwiebelwürfel und Paprikawürfel in Öl andünsten, Gemüsebrühe, Milch, Stärke und Gewürze zufügen. Den Seelachs auf das Gemüse setzen und alles 10 bis 15 Minuten dünsten.
3. Die Vollkornnudeln in Salzwasser garen.
4. 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 (320 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
288 kcal	1207 kJ	8,6 g	32,9 g	15,6 g	3,2 mg	0,3 mg	68 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
93,7 mg	75,0 mg	75,0 mg	2,0 mg	7,3 g



## Currykartoffeln (Kartoffelaufwurf mit Currysoße und Käse überbacken) mit gebratenem Putenspieß, Karotten-Apfel-Rohkost (Woche 2, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

### Currykartoffeln

- 1 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 35 ml Rapsöl
- 0,6 kg Karotten
- 15 g Weizenmehl
- 0,2 l Gemüsebrühe
- 0,4 l Milch 1,5 % Fett
- 0,15 kg Saure Sahne 10 % Fett
- 0,12 kg Geriebener Gouda 45 % Fett i.Tr.
- 8 g Currypulver
- Jodsalz, Kümmel, Majoran frisch

### Putenspieß

- 0,45 kg Putenbrustfilet frisch
- 20 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer

### Karotten-Apfel-Rohkost

- 0,15 kg Karotten geschält
- 0,15 kg Äpfel geputzt
- 15 ml Apfelessig
- 20 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für den Aufwurf die gegarten Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Karottenscheiben in etwas Salzwasser 3 Minuten dünsten, abtropfen lassen. GN-Blech oder Aufwurfform mit der Hälfte des Öls einfetten und die Kartoffelscheiben mit den Karotten einschichten. Das restliche Öl erhitzen, mit dem Mehl anschwitzen, Gemüsebrühe, Milch und saure Sahne angießen und unter Rühren erhitzen. Mit Currypulver, Salz, Kümmel und Majoran würzen und über den Aufwurf gießen. Mit geriebenem Gouda bestreuen und bei 200°C ca. 20 bis 30 Minuten backen.
2. Für die Spieße das Fleisch würfeln und auf Spieße stecken. Mit Öl bepinseln, mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne oder im Konvektomat braten.
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 (306 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
303 kcal	1265 kJ	14,8 g	28,8 g	14,7 g	2,4 mg	0,2 mg	30 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
19,3 mg	203 mg	48,0 mg	1,8 mg	3,8 g

## Lachsragout mit Risi Bisi (Reis mit grünen Erbsen) und Brokkoli (Woche 2, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

### Lachsragout

- 0,475 kg Lachs frisch oder TK
- 20 ml Zitronensaft
- 90 g Zwiebeln geschält
- 25 ml Rapsöl
- 12 g Maisstärke
- 0,12 l Gemüsebrühe
- 0,18 l Milch 1,5 % Fett
- 5 g Zucker
- 5 g Senf
- 60 ml Sahne 30 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer
- Dill frisch

Ein **Ragout** ist ein Gericht aus geschmorten oder gedünsteten, meist kleinen Fleisch-, Geflügel-, oder Fischstücken und weiteren Zutaten in einer pikanten, oft sämigen Soße.

### Risi Bisi

- 0,54 kg Reis parboiled
- 20 ml Rapsöl
- 0,84 l Gemüsebrühe
- 0,42 kg grüne Erbsen TK

### Brokkoli

- 0,54 kg Brokkoli geputzt
- Jodsalz

1. Für das Ragout den Lachs in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und leicht salzen. Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Gemüsebrühe und Milch angießen und unter Rühren aufkochen lassen.  
 Die Soße mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Senf würzen und köcheln lassen. Soße pürieren und mit Maisstärke binden. Die Lachswürfel in der Soße ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Mit Sahne verfeinern und mit gehacktem Dill bestreut servieren.
2. Für das Risi Bisi den Reis in Öl andünsten, Gemüsebrühe angießen, nach 10 Minuten die Erbsen zufügen und zu Ende garen lassen.
3. Die Brokkoliröschen dämpfen und zu dem Gericht servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (326 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
425 kcal	1776 kJ	13,9 g	58,4 g	18,4 g	3,2 mg	0,4 mg	72 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
39,2 mg	94 mg	53 mg	2,8 mg	5,4 g

## Kartoffel-Kohlrabi-Auflauf; Heidelbeerjoghurt (Woche 2, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

### Kartoffel-Kohlrabi-Auflauf

- 1 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 1 kg Kohlrabi geputzt
- 35 ml Rapsöl
- 55 g Zwiebeln geschält
- 1 Zehe Knoblauch geschält
- 15 g Weizenmehl
- 0,17 l Milch 1,5 % Fett
- 0,17 kg Mozzarella
- Jodsalz, Pfeffer, Basilikum frisch

### Heidelbeerjoghurt

- 0,5 kg Joghurt 3,5 % Fett
- 10 g Honig\*
- 0,3 kg Heidelbeere frisch oder TK

\* Wenn Kinder unter 1 Jahr gepflegt 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 Auflauf die gegarten Kartoffeln und Kohlrabi (Kochwasser auffangen) in Scheiben schneiden und in eine mit der Hälfte des Öls gefettete Auflaufform oder GN-Blech einschichten. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und mit dem zerkleinerten Knoblauch im restlichen Öl andünsten, mit Mehl bestäuben, Milch und ca. 300 ml Kohlrabikochwasser angießen und unter Rühren aufkochen lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen und über den Auflauf gießen. Den Auflauf mit Mozzarellascheiben belegen und bei 200°C ca. 30 Minuten garen.
2. Für den Nachtisch Joghurt mit Honig verrühren und die Heidelbeeren untermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (325 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
244 kcal	1018 kJ	9,6 g	30,4 g	9,7 g	1,8 mg	0,1 mg	91 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
84,8 mg	217 mg	76,0 mg	1,7 mg	4,4 g

## Champignon-Putengeschnetzeltes auf Vollkornnudeln; Aprikosencouscous (Weizengrieß) (Woche 2, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

### Champignon-Putengeschnetzeltes

- 0,45 kg Putenbrustfilets
- 30 ml Rapsöl
- 0,45 kg Champignons geputzt
- 10 g Weizenmehl
- 0,25 l Milch 1,5 % Fett
- 0,1 kg Zwiebeln geschält
- Estragon frisch
- Jodsalz, Pfeffer

### Vollkornnudeln

- 0,5 kg Vollkornteigwaren

### Aprikosencouscous

- 0,22 l Orangensaft
- 0,1 kg Couscous
- 0,3 kg Aprikosen geputzt
- 40 ml Schlagsahne 30 % Fett
- Zimt

**Couscous** ist ein Grundnahrungsmittel der nordafrikanischen Küche. Er wird aus befeuchtetem und zu Kügelchen zerriebenem Grieß von Weizen (Hartweizengrieß), Gerste oder Hirse hergestellt. Couscous kann als ein herzhaftes oder süßes Gericht zubereitet werden, wobei er zum Garen nicht gekocht, sondern über kochendem Wasser oder einem kochenden Gericht gedünstet wird.

1. Für das Putengeschnetzelte die Putenbruststreifen in Öl braten. Champignonscheiben zufügen, mit Mehl bestäuben, Milch und Gewürze unter Rühren zufügen und 5 Minuten garen. Am Ende die feinen Zwiebelwürfel zufügen.
2. Die Vollkornnudeln in Salzwasser garen.
3. Für das Couscous den Orangensaft aufkochen lassen, Couscous einrühren und ausquellen lassen. Aprikosenstücke unterheben. Sahne steif schlagen und ebenfalls unterheben. Mit Zimt bestäuben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (281 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
313 kcal	1311 kJ	6,3 g	48,5 g	18,3 g	1,3 mg	0,4 mg	35 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
15,4 mg	70 mg	70 mg	2,6 mg	7,4 g

## Linsenbratlinge (Linsen, Porree, Karotten, Ei) mit gebackenen Kartoffelspalten und Schnittlauchdip, Paprikasticks (Woche 2, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

### Linsenbratlinge

- 0,15 kg gelbe oder grüne Linsen getrocknet
- 30 ml Rapsöl
- 90 g Zwiebeln geputzt
- 100 g Porree geputzt
- 0,15 kg Karotten geputzt
- 2 Eier
- 20 g Haferflocken
- 3 g Senf
- 10 g Petersilie frisch
- Jodsalz, Pfeffer, Currypulver
- 20 g Paniermehl

### Kartoffelspalten

- 1 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 30 ml Rapsöl
- Jodsalz

### Schnittlauchdip

- 0,15 kg Magerquark
- 0,2 kg Joghurt 3,5 % Fett
- 10 g Schnittlauch frisch
- Jodsalz, Pfeffer

### Paprikasticks

- 500 g Paprikaschoten

1. Für die Linsenbratlinge die Linsen weich garen. Die Hälfte des Öls erhitzen, Zwiebelwürfel, Porree-  
 eringe und geraspelte Karotten darin andünsten und 10 Minuten dünsten. Gemüse mit Linsen,  
 Eiern, Haferflocken, Senf, gehackter Petersilie und Gewürzen vermischen und Bratlinge formen.  
 Diese in Paniermehl wenden und im restlichen Öl braten oder im Konvektomaten backen.
2. Für die Kartoffelspalten die Kartoffeln in Spalten schneiden, mit Öl bepinseln, salzen und auf ei-  
 nem mit Backpapier ausgelegtem Backblech ca. 45 Minuten bei 200°C backen.
3. Für den Schnittlauchdip den Quark mit Joghurt glatt bzw. leicht flüssig rühren. Den zerkleinerten  
 Schnittlauch zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Paprika waschen, schneiden, das Fruchtfleisch entfernen und in ungefähr 1 cm breite Strei-  
 fen schneiden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (293 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
262 kcal	1094 kJ	8,5 g	36,8 g	11,7 g	3,5 mg	0,2 mg	99 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
101,5 mg	109 mg	64,0 mg	3,2 mg	5,6 g

## Djuveç-Reis (kroatisches Reisgericht mit Tomaten, Erbsen, Paprika) mit gebratener Hähnchenbrust; Erdbeeren mit Joghurtcreme (Woche 3, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

### Djuveç-Reis

- 0,3 kg Reis parboiled
- 0,9 l Gemüsebrühe
- 0,2 kg Tomaten geputzt
- 0,3 kg Paprikaschoten geputzt
- 50 g Zwiebeln geschält
- 0,25 kg grüne Erbsen TK
- 20 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer

### Hähnchenbrust

- 0,5 kg Hähnchenbrustfilets
- 15 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer

### Erdbeeren mit Joghurtcreme

- 0,35 kg Erdbeeren geputzt
- 0,15 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 15 g Vanillezucker
- Zimt

1. Für den Djuveç-Reis den Reis in der Gemüsebrühe ca. 15 Minuten garen, sodass er noch körnig ist. Mit Tomaten-, Paprika- und Zwiebelwürfeln, den Erbsen und Öl vermischen, würzen und in eine Auflaufform oder GN-Blech füllen. Mit Folie abdecken und bei 200°C ca. 35 Minuten garen.
2. Die Hähnchenbrustfilets waschen, in Öl braten, salzen und pfeffern.
3. Für den Nachtisch die Erdbeeren vierteln und in Schälchen verteilen. Joghurt mit Vanillezucker glatt rühren, über die Erdbeeren verteilen und mit Zimt bestäuben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (291 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
260 kcal	1087 kJ	6,2 g	37,2 g	14,8 g	2,7 mg	0,3 mg	66 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
57,3 mg	60 mg	40 mg	2,2 mg	3,9 g

## Feldsalat mit Cocktailtomaten, Feta und Himbeerdressing; Eierpfannkuchen mit Kirsch-Mandel-Füllung (Woche 3, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

### Feldsalat mit Himbeerdressing

- 0,3 kg Feldsalat
- 0,2 kg Tomaten
- 15 ml Rapsöl
- 0,1 kg Himbeeren (frisch oder TK)
- 80 g Fetakäse
- 15 ml Balsamicoessig
- Jodsalz, Pfeffer

### Eierpfannkuchen

- 0,45 kg Weizenvollkornmehl
- 0,48 l Milch 1,5 % Fett
- 0,42 l Mineralwasser
- 3 Eier
- 40 ml Rapsöl

### Kirschfüllung

- 0,18 l Kirschsafte (Süßkirsche)
- 10 g Kochpuddingpulver mit Vanillegeschmack
- 15 g Zucker
- 0,48 kg Süßkirschen Konserve abgetropft
- 50 g Mandelblättchen
- Zitronenmelisse frisch

1. Den Feldsalat waschen und verlesen. Den Feta in kleine Würfel schneiden. Für das Dressing die Himbeeren pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Himbeersoße mit Rapsöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Für die Eierpfannkuchen das Mehl mit Milch und Mineralwasser glatt rühren. Die Eier zufügen, zu einem glatten Teig verarbeiten und 10 Minuten quellen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig portionsweise abbacken.
3. Für die Füllung einen Teil des Kirschsafte mit dem Vanillepuddingpulver und dem Zucker anrühren. Den restlichen Kirschsafte erhitzen, das angerührte Puddingpulver einrühren und einmal aufkochen lassen. Die abgetropften Kirschen unterheben. Die Füllung esstlöffelweise auf den Pfannkuchen verteilen und diese in der Mitte zusammenklappen. Mit trocken gerösteten Mandelblättchen bestreuen und mit Zitronenmelisse verziert servieren.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
365 kcal	1528 kJ	14,3 g	48,2 g	13,1 g	3,9 mg	0,3 mg	136 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
24,4 mg	135 mg	93,0 mg	3,3 mg	6,9 g

## Bunter Nudelauf (Paprika, Erbsen) mit Kochschinken, Tomatensalat (Woche 3, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

### Bunter Nudelauf

- 0,6 kg Teigwaren
- 15 ml Rapsöl
- 0,25 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,35 kg grüne Erbsen TK
- 0,2 kg Schweineschinken gekocht\*
- 80 g Tomatenpüree
- 2 Eier
- 0,15 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 0,15 l Milch 1,5 % Fett
- 0,14 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett i. Tr.  
 Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß

### Tomatensalat

- 0,4 kg Tomaten
- 15 g Essig
- 15 g Rapsöl
- 5 g Senf
- Schnittlauch
- Petersilie
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für den Auflauf die Nudeln in Salzwasser garen.  
 Das Öl erhitzen, Paprikawürfel zufügen und ca. 5 Minuten dünsten. Die Erbsen dazugeben und 1-2 Minuten dünsten. Gemüse mit dem in Würfel geschnittenen Schinken und den Nudeln mischen. In einen mit Öl gefetteten GN-Behälter füllen.  
 Für die Soße die Eier mit dem Joghurt, der Milch und den Gewürzen mischen und über den Auflauf gießen. Mit geriebenem Käse bestreuen und bei 200 °C ca. 30-40 Minuten garen.
2. Für den Tomatensalat die Tomaten halbieren und in Scheiben schneiden. Die Kräuter fein hacken und zu einem Dressing aus Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer geben. Anschließend die Tomaten und das Dressing vermengen.

\* Schweineschinken kann durch die gleiche Menge Putenschinken ersetzt werden. Die Nährstoffoptimierung bleibt dadurch erhalten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion mit Schweineschinken (314 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
355 kcal	1486 kJ	10,6 g	47,5 g	19,5 g	2,7 mg	0,3 mg	83 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
52,4 mg	214 mg	61,0 mg	2,2 mg	5,8 g



**Gebratenes Kabeljaufilet mit gerösteten Haselnüssen,  
 Bandnudeln und Karottensoße;  
 Brombeerjoghurt  
 (Woche 3, Tag 4)**

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

**Kabeljaufilet**

- 0,475 kg Kabeljaufilet frisch oder TK
- 12 ml Zitronensaft
- 35 ml Rapsöl
- 25 g Haselnüsse gehobelt
- Jodsalz

**Bandnudeln**

- 0,4 kg Bandnudeln

**Karottensoße**

- 0,6 kg Karotten geputzt
- 15 ml Rapsöl
- 0,12 l Milch 1,5 % Fett
- 0,18 l Gemüsebrühe
- Jodsalz, Pfeffer

**Brombeerjoghurt**

- 0,5 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 15 g Honig\*
- 0,2 kg Brombeeren frisch oder TK

\*Wenn Kinder unter 1 Jahr gepflegt 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 Fisch die Kabeljaufilets mit Zitronensaft beträufeln und in Öl braten und danach salzen. Die gehobelten Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und über die Fischfilets geben.
2. Die Bandnudeln in Salzwasser bissfest garen.
3. Für die Karottensoße die geraspelten Karotten in Öl andünsten, Milch und Gemüsebrühe angießen und 10 Minuten garen. Pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für den Nachtisch den Joghurt mit Honig verrühren. Brombeeren untermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (266 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
298 kcal	1210 kJ	9,5 g	36,8 g	15,6 g	2,6 mg	0,2 mg	36 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
7,8 mg	119 mg	46,0 mg	1,4 mg	3,9 g

## Kartoffel-Weißkohl-Rösti mit Sesamdip; Johannisbeer-Kaltschale (Johannisbeeren in Dickmilch) (Woche 3, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

### Kartoffel-Weißkohl-Rösti

- 0,72 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,48 kg Weißkohl geputzt
- 2-3 Eier
- 100 g Saure Sahne 10 % Fett
- 35 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer

### Sesamdip

- 60 g Tahin (Sesampaste)
- 600 g Joghurt 1,5 % Fett
- 30 ml Zitronensaft
- 25 g Sesam
- Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver
- Kreuzkümmel

### Johannisbeer-Kaltschale

- 0,3 kg Johannisbeeren geputzt
- 30 g Zucker
- 0,3 kg Dickmilch 1,5 % Fett
- Zitronenmelisse frisch

1. Für die Rösti die Kartoffeln ca. 10 Minuten halb gar kochen und grob raspeln. Weißkohl fein hobeln. Eier, saure Sahne und 30 ml Öl verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Kartoffeln und dem Weißkohl in einer Schüssel vermengen. Ein GN-Blech mit 20 ml Öl einfetten und die Röstimischung gleichmäßig darauf verteilen. Bei 180°C etwa 20-25 Minuten backen.
2. Für den Sesamdip den Joghurt mit allen Zutaten gleichmäßig vermengen.
3. Für die Kaltschale die Hälfte der Johannisbeeren pürieren und mit Zucker bestreut etwa 20 Minuten ziehen lassen. Mit den restlichen Beeren und der Dickmilch verrühren und mind. 2 Stunden kalt stellen. Mit Zitronenmelisse verzieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (287 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
261 kcal	1091 kJ	12,6 g	27,9 g	9,4 g	2,5 mg	0,2 mg	55 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
52,5 mg	209 mg	56,0 mg	2,0 mg	4,1 g

## Gemüsepizza (Tomaten, Paprika, Champignons, Zucchini); Nektarine (Woche 4, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

### Gemüsepizza

- 0,5 kg Weizenvollkornmehl
- Jodsalz
- 1 Würfel Hefe
- 0,32 l Wasser
- 0,1 kg Zwiebeln geschält
- 25 ml Rapsöl
- 0,6 kg Tomaten geputzt
- Oregano, Basilikum frisch oder TK
- 0,15 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,15 kg Zucchini geputzt
- 0,15 kg Champignons geputzt
- 0,15 kg Kidneybohnen abgetropft
- 0,2 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett i. Tr.

### Stückobst

- 0,8 kg Nektarinen geputzt

1. Das Vollkornmehl in eine Schüssel sieben, mit Salz vermischen. Die Hefe in lauwarmem Wasser auflösen, zu dem Mehl geben und alles zu einem Hefeteig verarbeiten. Gehen lassen. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech ausrollen.  
 Die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Tomatenwürfel zufügen, mit gehackten Kräutern würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Tomatensoße auf dem Pizzateig verteilen.  
 Kidneybohnen, Paprikawürfel, Zucchini- und Champignonscheiben auf dem Pizzaboden verteilen, mit geriebenem Käse bestreuen und die Pizza bei 200°C etwa 20 Minuten backen.
2. Nektarinen in Stücke schneiden und in Schälchen verteilen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (319 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
365 kcal	1525 kJ	10,3 g	57,2 g	15,5 g	2,8 mg	0,5 mg	241 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
40,1 mg	240 mg	110 mg	4 mg	10,7 g

## **Überbackenes Schweine- oder Kalbsschnitzel mit Paprika-Zucchini-Gemüse und Kartoffeln; Schokopudding mit Himbeeren** (Woche 4, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

### **Überbackenes Schnitzel**

0,45 kg	Schweineschnitzel mager*
25 ml	Rapsöl
0,12 kg	Feta
	Jodsalz, Pfeffer

### **Paprika-Zucchini-Gemüse**

80 g	Zwiebeln geschält
1 Zehe	Knoblauch geschält
15 ml	Rapsöl
0,4 kg	Paprikaschoten geputzt
0,4 kg	Zucchini geputzt
0,2 l	Gemüsebrühe
80 g	Kräuterfrischkäse 30% Fett i.Tr.
	Jodsalz, Pfeffer
	Thymian, Rosmarin frisch

### **Kartoffeln**

1 kg	Kartoffeln festkochend geschält
------	---------------------------------

### **Schokopudding**

0,6 l	Milch 1,5 % Fett
40 g	Kochpuddingpulver mit Schokoladengeschmack
55 g	Zucker
300 g	Himbeeren
30 g	Schokostreusel

1. Die Schnitzel in Öl braten, salzen und pfeffern. Mit zerkrümeltem Feta bestreuen und bei 200°C ca. 10 Minuten überbacken.
2. Für das Gemüse die Zwiebelwürfel und den zerkleinerten Knoblauch in Öl andünsten, die Paprikawürfel und Zucchinischeiben zufügen, Gemüsebrühe angießen, mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen und etwa 10 Minuten garen. Den Frischkäse einrühren und abschmecken.
3. Die Kartoffeln klein schneiden und dämpfen.
4. Für den Nachtisch 4 EL Milch mit Puddingpulver und Zucker verrühren und die restliche Milch aufkochen. Angerührtes Puddingpulver unter Rühren dazugeben und nochmals aufkochen lassen. Pudding in Schälchen füllen und die Himbeeren darauf geben. Mit Schokostreuseln garnieren.

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (367 g) mit **Schweineschnitzel**:

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
336 kcal	1404 kJ	13 g	37,8 g	17,6 g	2,9 mg	0,5 mg	56 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
77,8 mg	155 mg	69,0 mg	2,9 mg	4,4 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (367 g) mit **Kalbsschnitzel**:

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
327 kcal	1365 kJ	11,1 g	40,3 g	17 g	2,8 mg	0,3 mg	57 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
66,0 mg	161 mg	66,0 mg	3,4 mg	4,5 g

## Gekochte Eier in Béchamelsoße mit Brokkoli und Kartoffeln, Radieschen-Eisberg-Salat mit Croutons (Woche 4, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

### Gekochte Eier

5 Eier

### Béchamelsoße

25 g Rapsöl  
 15 g Weizenmehl (Type 405)  
 0,35 l Gemüsebrühe  
 0,25 l Milch 1,5 % Fett  
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

### Kartoffeln

1,2 kg Kartoffeln festkochend geschält

### Brokkoli

0,7 kg Brokkoli

### Radieschen-Eisberg-Salat

25 ml Kräuteressig  
 20 ml Rapsöl  
 0,35 kg Eisbergsalat geputzt  
 0,1 kg Radieschen geputzt  
 10 g Senf  
 Jodsalz, Pfeffer,  
 Schnittlauch frisch  
 30 g Weizenbrot

1. Die Eier hart kochen, pellen, vierteln und später in die Soße geben.
2. Für die Soße aus Öl und Mehl eine Mehlschwitze herstellen und mit Milch und Gemüsebrühe ablöschen. Mindestens 10 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
3. Die Kartoffeln und den Brokkoli zerkleinern und dämpfen und zu den Eiern reichen.
4. Für den Salat aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Senf und Schnittlauchröllchen eine Marinade herstellen und mit dem in Streifen geschnittenen Eisbergsalat und Radieschenscheiben vermengen. Brot in Würfel schneiden, trocken in einer Pfanne rösten und über dem Salat verteilen.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
238 kcal	993 kJ	8,8 g	29,9 g	11 g	2,6 mg	0,2 mg	69 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
62,5 mg	112 mg	50 mg	2,5 mg	4,6 g

## Hackfleisch-Wirsing-Pfanne mit Reis, Gurken-Mais-Salat (Woche 4, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

### Hackfleisch-Wirsing-Pfanne

- 60 g Zwiebeln geschält
- 45 ml Rapsöl
- 0,5 kg Rinder-Schweine-Hackfleisch frisch\*
- 30 g Tomatenmark
- 5 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß
- 0,42 kg Wirsingkohl geputzt
- 0,35 l Gemüsebrühe

### Reis

- 0,35 kg Reis parboiled

### Gurken-Mais-Salat

- 15 ml Rapsöl
- 15 ml Kräuteressig
- 0,4 kg Gurke geschält
- 0,15 kg Zuckermais Konserve abgetropft
- Jodsalz, Pfeffer, Dill frisch

1. Für die Hackfleisch-Wirsing-Pfanne die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, das Hackfleisch zufügen und anbraten. Tomatenmark, Gewürze und die zerkleinerten Wirsingblätter zufügen, Gemüsebrühe angießen und ca. 20 Minuten garen lassen.
2. Den Reis in Salzwasser garen und zu dem Pfannengericht reichen.
3. Für den Salat aus Öl, Kräuteressig, Salz, Pfeffer und Dill eine Marinade herstellen und mit der gehobelten Gurke und dem Mais vermengen.

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (292 g) mit **Rinder-Schweine-Hackfleisch**:

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
330 kcal	1382 kJ	13,3 g	36,8 g	13,3 g	3,1 mg	0,3 mg	26 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
19,2 mg	55 mg	35 mg	2,3 mg	2,9 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (292 g) mit **Rinder-Hackfleisch**:

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
320 kcal	1339 kJ	13,4 g	36,8 g	14,1 g	3,2 mg	0,2 mg	26 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
19,2 mg	55 mg	36,0 mg	2,6 mg	2,9 g



## Kartoffelpüree-Spinat-Bett mit gebackenem Lachs; Bananen-Beeren-Smoothie (Woche 4, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

### Kartoffelpüree-Spinat-Bett

- 1 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 0,35 l Milch 1,5 % Fett
- 1 Zehe Knoblauch geschält
- 15 ml Rapsöl
- 0,12 kg Knollensellerie geputzt
- 0,45 kg Spinat frisch oder TK
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

### Gebackener Lachs

- 15 ml Rapsöl
- 0,4 kg Lachs frisch oder TK

### Bananen-Beeren-Smoothie

- 0,2 kg Bananen geschält
- 0,4 kg Beerenobst (frisch oder TK)
- 30 g Haferflocken
- 0,5 l Milch 1,5 % Fett
- 20 g Honig\*

\*Wenn Kinder unter 1 Jahr gepflegt 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 das Kartoffelpüree-Spinat-Bett die gegarten Kartoffeln noch warm stampfen oder durch die Kartoffelpresse pressen, Milch unterrühren und mit den Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.  
 Den zerdrückten Knoblauch in Öl andünsten. Kleine Selleriewürfel zufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und ca. 10 Minuten dünsten. Masse pürieren, aufgetauten Spinat dazugeben und weitere 4 Minuten dünsten.  
 Ein GN-Blech oder eine Auflaufform mit Öl einfetten. Zehn Kartoffelpüree-Berge in die Form füllen und mit einer 9er-Kelle 10 Mulden hineindrücken. Spinat in die Mulden füllen, den in Stücke geschnittenen Lachs auf dem Spinat verteilen und bei 140°C etwa 10 Minuten garen.
2. Für den Smoothie die Bananen in Stücke schneiden und gemeinsam mit dem Beerenobst in ein hohes Gefäß geben. Milch zufügen und pürieren. Zum Schluss mit Honig süßen.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
271 kcal	1134 kJ	9,1 g	29,3 g	14,5 g	2,2 mg	0,2 mg	107 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
59,2 mg	176 mg	83,0 mg	3,0 mg	4,1 g

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

Plan für eine Person

Bezeichnung	Menge [g]	Energie [kcal]	Energie [KJ]	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>6321</b>	<b>6180</b>	<b>25855</b>	<b>216</b>	<b>801</b>	<b>288</b>	<b>51</b>	<b>5</b>	<b>1491</b>	<b>911</b>	<b>2934</b>	<b>1266</b>	<b>50</b>	<b>102</b>
<b>1. Woche</b>	<b>1635</b>	<b>1565</b>	<b>6551</b>	<b>54</b>	<b>206</b>	<b>72</b>	<b>12</b>	<b>1,2</b>	<b>291</b>	<b>199</b>	<b>767</b>	<b>312</b>	<b>11</b>	<b>25</b>
Polentascheiben, grüne Bohnen-Tomatensoße; Bananenquark	339	304	1273	12	39	13	2	0,1	52	22	174	43	1	4
Bunter Bohnensalat mit Schafskäse, Vollkornbrötchen, Wassermelone	325	363	1521	13	48	16	3	0,3	81	49	115	109	3	8
Borschtsch; Kirsch-Grießbrei	323	250	1047	8	33	13	1	0,1	28	17	96	37	2	3
Zucchini-Tomaten-Reis-Auflauf	319	349	1462	12	45	13	2	0,3	60	18	307	45	2	2
gedünstetes Seelachsfilet, Paprikagemüse, Vollkornnudeln, Gurkensalat	330	298	1248	9	40	17	3	0,4	68	94	75	77	2	7
<b>2. Woche</b>	<b>1532</b>	<b>1546</b>	<b>6464</b>	<b>53</b>	<b>203</b>	<b>72</b>	<b>12</b>	<b>1,3</b>	<b>326</b>	<b>260</b>	<b>693</b>	<b>311</b>	<b>12</b>	<b>27</b>
Currykartoffeln, gebratener Putenspieß, Karotten-Apfel-Rohkost	306	303	1265	15	29	15	2	0,2	30	19	20	48	2	4
Lachsragout, Risi Bisi, Brokkoli	326	425	1776	13	58	18	3	0,4	72	39	94	53	2	5
Kartoffel-Kohlrabi-Auflauf, Heidelbeerjoghurt	325	244	1018	10	30	10	2	0,1	91	85	217	76	2	4
Champignon-Putengeschnetzeltes, Vollkornnudeln; Aprikosencouscous	281	313	1311	6	48	18	1	0,4	35	15	70	70	3	7
Linsenbratlinge, gebackene Kartoffelspalten, Schnittlauchdip, Paprikasticks	293	262	1094	9	37	12	4	0,2	99	102	109	64	3	6
<b>3. Woche</b>	<b>1495</b>	<b>1530</b>	<b>6403</b>	<b>53</b>	<b>197</b>	<b>72</b>	<b>14</b>	<b>1,3</b>	<b>375</b>	<b>194</b>	<b>736</b>	<b>297</b>	<b>11</b>	<b>24</b>
Djuvec-Reis, gebratene Hähnchenbrust; Erdbeeren mit Joghurtcreme	291	260	1087	6	37	15	3	0,3	66	57	60	40	2	4
Feldsalat mit Himbeerdressing, Eierpfannkuchen mit Kirsch-Mandel-Füllung	305	365	1528	14	48	13	3	0,3	136	24	135	93	3	7
Bunter Nudelaufwurf mit Schinken, Tomatensalat	314	355	1487	11	47	20	3	0,3	83	52	214	61	2	6
gebratenes Kabeljaufilet, geröstete Haselnüsse, Bandnudeln, Karottensoße; Brombeerjoghurt	298	290	1210	10	37	16	3	0,2	36	8	119	46	1	4
Kartoffel-Weißkohl-Rösti, Sesamdip; Johannisbeer-Kaltschale	287	261	1091	10	28	9	3	0,2	55	53	209	56	2	4
<b>4. Woche</b>	<b>1659</b>	<b>1539</b>	<b>6437</b>	<b>56</b>	<b>195</b>	<b>72</b>	<b>13</b>	<b>1,6</b>	<b>499</b>	<b>258</b>	<b>738</b>	<b>346</b>	<b>15</b>	<b>26</b>
Gemüsepizza, Nektarine	319	365	1525	10	57	15	3	0,5	241	40	240	110	4	11
überbackenes Schnitzel (Schwein), Paprika-ZucchiniGemüse, Kartoffeln, Schokopudding	367	336	1404	13	38	18	3	0,5	56	77	155	69	3	4
Gekochte Eier in Béchamelsoße mit Brokkoli und Kartoffeln, Eisbergsalat	339	238	993	11	30	9	3	0,2	69	63	112	50	3	5
Hackfleisch-Wirsing-Pfanne, Reis, Gurken-Mais-Salat	292	330	1382	14	37	13	3	0,3	26	19	55	35	2	3
Kartoffelpüree-Spinat-Bett mit gebackenem Lachs, Bananen-Beeren-Smoothie	343	271	1134	9	33	15	2	0,2	107	59	176	83	3	4
<b>Gesamt</b>	<b>6321</b>	<b>6180</b>	<b>25855</b>	<b>216</b>	<b>801</b>	<b>288</b>	<b>51</b>	<b>5</b>	<b>1491</b>	<b>911</b>	<b>2934</b>	<b>1266</b>	<b>50</b>	<b>102</b>