

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan Nr.



für 1- bis 3-Jährige



www.fitkid-aktion.de

Inhalt

FIT KID: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan	2
Schlemmerfilet (gebackenes Seelachsfilet mit Senf-Honig-Kruste) mit gebackener Polenta (überbackener Maisgrießbrei) und Ratatouille (Auberginen-Zucchini-Tomatengemüse); Chinakohlsalat (Woche 1, Tag 1)	3
Geschnetzeltes (Schwein oder Kalb) mit Kartoffelpüree und Erbsen-Möhrengemüse, Eisbergsalat mit Gurken und Radieschen (Woche 1, Tag 2)	5
Vollkornnudeln mit Mais-Spinatsoße; Beeren-Quarkcreme (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren) (Woche 1, Tag 3).....	6
Indisches Paprika-Kartoffel-Curry mit Mandeln und Joghurtsoße; Apfel (Woche 1, Tag 4) ...	7
Gebackene Bohnen (Staudensellerie, Tomaten) mit Rosmarinkartoffeln; Obstsalat (Melone, Apfel, Banane) mit Mandelsoße (Joghurt mit Mandelmus) (Woche 1, Tag 5).....	8
Erbsenrisotto; Birne (Woche 2, Tag 1).....	10
Putenbrustfilet mit fruchtiger Currysoße (mit Banane) und Reis; Möhrenrohkost (Woche 2, Tag 2)	11
Pellkartoffeln mit Tomatenquark, Paprika-Gurken-Mais-Salat (Woche 2, Tag 3).....	12
Chili sin Carne (Sojafleisch, Kidneybohnen, Paprika, Mais, Tomaten) mit Naturreis und Parmesan; Pflaume	13
(Woche 2, Tag 4).....	13
Vollkornrigatoni mit Tomaten-Thunfischsoße, bunter Salatteller (Eisbergsalat, Lollo Rosso, Paprika, Mais) (Woche 2, Tag 5).....	14
Kartoffelpüree mit Erbsen-Möhrengemüse und Geflügelbratwürstchen; Kopfsalat (Mais, Tomate) mit Joghurtdressing (Woche 3, Tag 1)	15
Kabeljaufilet in Curry-Dillgemüse (Fenchel, Karotten) mit Bandnudeln, Blumenkohl-Radieschen-Rohkost (Woche 3, Tag 2).....	16
Vegetarischer Gemüse-Kartoffelgulasch (Kartoffeln, Kohlrabi, grüne Bohnen, Tomaten); Mandarine (Woche 3, Tag 3).....	17
Tava (Reis-Spinat-Ei-Auflauf) mit Parmesan, Weintrauben (Woche 3, Tag 4).....	18
Grünkernbratlinge mit gebackenen Kartoffelspalten, Brokkoli und Kräutersoße (Woche 3, Tag 5)	19
Kürbis-Kartoffel-Gulasch mit Kichererbsen (vegetarisch); Kiwi (Woche 4, Tag 1).....	20
Mit Hackfleisch (Rind oder Schwein) gefüllte Paprikaschoten in Tomatensoße mit Hirse (Woche 4, Tag 2).....	21
Apfel-Champignon-Eichblatt-Salat mit Croustons; Aprikosen-Quark-Auflauf (Woche 4, Tag 3)	22
Reis mit Champignon-Ragout; Knusperjoghurt mit Johannisbeeren (Woche 4, Tag 4).....	23
Kartoffelpüree mit Brokkoli und Lachs in Frischkäsesoße, Tomatensalat mit Weizenkeim und Kichererbsen.....	24
(Woche 4, Tag 5).....	24
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeiseplan für 1- bis 3-Jährige.....	25

FIT KID: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan

Da jede Speiseplanwoche nährstoffoptimiert ist, können diese in beliebiger Reihenfolge eingesetzt werden.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Schlemmerfilet (gebackenes Seelachsfilet mit Senf-Honig-Kruste), gebackene Polenta (überbackener Maisgrießbrei), Ratatouille (Auberginen-Zucchini-Tomatengemüse), Chinakohlsalat	Geschnetzeltes (Schwein oder Kalb), Kartoffelpüree, Erbsen-Möhrengemüse, Eisbergsalat mit Gurken und Radieschen	Vollkornnudeln, Mais-Spinatsoße - Beeren-Quarkcreme (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren)	Indisches-Paprika-Kartoffel-Curry mit Mandeln und Joghurtsoße - Apfel	Gebackene Bohnen (Staudensellerie, Tomate) Rosmarinkartoffeln - Obstsalat (Melone, Apfel, Banane) mit Mandelsoße (Joghurt mit Mandelmus)
Woche 2	Erbsenrisotto, Birne	Putenbrustfilet, fruchtige Currysoße (mit Banane), Reis, Möhrenrohkost	Pellkartoffeln, Tomatenquark Paprika-Gurken-Mais-Salat	Chili sin carne (Sojafleisch, Kidneybohnen, Paprika, Mais, Tomate) mit Naturreis und Parmesan - Pflaume	Vollkornrigatoni, Tomaten-Thunfischsoße, bunter Salatteller (Eisbergsalat, Lollo Rosso, Paprika, Mais)
Woche 3	Kartoffelpüree, Erbsen-Möhrengemüse, Geflügelbratwürstchen - Kopfsalat (Mais, Tomate) mit Joghurdressing	Kabeljaufilets, Curry-Dillgemüse (Fenchel, Karotten), Bandnudeln - Blumenkohl-Radieschen-Rohkost	Vegetarischer Gemüse-Kartoffelgulasch (Kartoffeln, Kohlrabi, grüne Bohnen, Tomaten) - Mandarine	Tava (Reis-Spinat-Ei-Auflauf); - Weintrauben	Grünkernbratlinge, gebackene Kartoffelspalten, Brokkoli, Kräutersoße
Woche 4	Kürbis-Kartoffel-Gulasch mit Kichererbsen (vegetarisch) - Kiwi	Mit Hackfleisch (Rind oder Schwein) gefüllte Paprikaschoten, Tomatensoße, Hirse	Apfel-Champignon-Eichblatt-Salat mit Croutons - Aprikosen-Quark-Auflauf	Reis mit Champignon-Ragout - Knusperjoghurt mit Johannisbeeren	Kartoffelpüree, Brokkoli, Lachs, Frischkäsesoße, Tomatensalat mit Weizenkeimen und Kichererbsen

Schlemmerfilet (gebackenes Seelachsfilet mit Senf-Honig-Kruste) mit gebackener Polenta (überbackener Maisgrießbrei) und Ratatouille (Auberginen- Zucchini-Tomatengemüse); Chinakohlsalat (Woche 1, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Schlemmerfilet

0,4 kg Seelachsfilet frisch oder TK
 8 ml Zitronensaft
 20 ml Rapsöl
 10 g körnigen Senf
 8 g Honig*
 20 g Semmelbrösel

Polenta

0,45 l Milch 1,5 % Fett
 0,45 l Gemüsebrühe
 0,22 kg Maisgrieß
 10 ml Rapsöl
 45 g Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
 5 ml Olivenöl
 Jodsalz, Pfeffer

Ratatouille

0,3 kg Auberginen geputzt
 15 ml Olivenöl
 0,15 kg Zwiebeln geschält
 0,4 kg Zucchini geputzt
 0,4 kg Tomaten geputzt
 Rosmarin (frisch oder TK), Thymian (frisch oder TK)
 Jodsalz, Pfeffer

Chinakohlsalat

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

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.

*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 Schlemmerfilet die Seelachsfilets mit Zitronensaft beträufeln und in eine mit 20 ml Öl gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech legen. Körnigen Senf, Honig, 10 ml Öl und Semmelbrösel vermischen und die Fischfilets damit bestreichen. Bei 200°C ca. 15 Minuten im Backofen backen (im Kombidämpfer bei etwa 180 °C) und für die letzten drei Minuten den Backofengrill anschalten.
2. Für die Polenta Milch, Gemüsebrühe und Salz aufkochen lassen. Den Maisgrieß unter Rühren einrieseln und 5 Minuten ausquellen lassen. Den Maisbrei in eine mit 20 ml Öl gefettete Auflaufform füllen und mit einem nassen Löffel glattstreichen. Mit Parmesan bestreuen, 10 ml Olivenöl darüber träufeln und bei 200°C ca. 10 Minuten überbacken. In Rauten geschnitten zu dem Fisch reichen.
3. Für das Ratatouille die Zwiebeln, Auberginen, Tomaten und Zucchini in Würfel schneiden. Auberginenwürfel salzen und ziehen lassen. Mit Küchentrepp abtupfen. Zwiebelwürfel in Olivenöl andünsten, Auberginen-, Zucchini- und Tomatenwürfel zufügen, würzen und 15 Minuten garen.
4. Für den Chinakohlsalat den Chinakohl in Streifen schneiden. Aus Joghurt, Olivenöl, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Chinakohl vermengen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiw eiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
276 kcal	11,7 g	28,9 g	14,8	2,6 mg	0,2 mg	54 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
25,1 mg	162 mg	46 mg	1,4 mg	3,4 g

Geschnetzeltes (Schwein oder Kalb) mit Kartoffelpüree und Erbsen- Möhrengemüse, Eisbergsalat mit Gurken und Radieschen (Woche 1, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Geschnetzeltes

- 0,1 kg Zwiebeln geschält
- 10 ml Rapsöl
- 0,45 kg Schweineschnitzel mager frisch*
 Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß

Kartoffelpüree

- 0,9 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 0,22 l Milch 1,5 % Fett
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Gemüse

- 0,45 kg Erbsen tiefgefroren
- 0,35 kg Möhren geschält
- 0,15 l Gemüsebrühe

Salat

- 0,15 kg Eisbergsalat geputzt
- 0,15 kg Gurken geschält
- 0,1 kg Radieschen geputzt
- 20 ml Kräuternessig
- 20 ml Olivenöl
- 3 g Senf mild
 Jodsalz, Pfeffer
 Schnittlauch (frisch oder TK)

1. Für das Geschnetzelte die Zwiebel in Würfel und das Schnitzel in Streifen schneiden. Zwiebelwürfel in Öl anbraten, die Schnitzelstreifen zufügen, anbraten, mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen und fertig garen.
2. Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln garen und noch warm mit einem Kartoffelstampfer oder einer Kartoffelpresse zerkleinern. Mit Milch, Salz, Pfeffer und Muskatnuss zu einem Püree verarbeiten.
3. Für das Gemüse Möhren in Scheiben schneiden und zusammen mit den Erbsen in Gemüsebrühe dünsten.
4. Für den Salat den Eisbergsalat in Stücke zupfen und Gurken und Radieschen in Scheiben schneiden. Zerkleinertes Gemüse vermischen. Aus Kräuternessig, Olivenöl, Senf, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und mit dem Salat vermengen. Schnittlauch klein schneiden und Salat damit bestreuen.

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (296g) mit **Schweineschnitzel**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiw eiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
229 kcal	5,7 g	29,8 g	16,2 g	1,2 mg	0,4 mg	89 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
31,9 mg	71 mg	55 mg	2,7 mg	5,4 g

**Vollkornnudeln mit Mais-Spinatsoße;
 Beeren-Quarkcreme (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren)
 (Woche 1, Tag 3)**

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Vollkornnudeln

0,4 kg Vollkornnudeln

Mais-Spinatsoße

0,1 kg Zwiebeln geschält
 40 ml Rapsöl
 0,8 kg Spinat geputzt
 80 ml Gemüsebrühe
 0,25 kg Mais TK
 80 g Kräuterfrischkäse 30 % Fett i.Tr.
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
 50 g Parmesan 30 % F.i.Tr.

Beeren-Quarkcreme

0,25 kg Quark 20 % Fett i.Tr.
 80 ml Mineralwasser
 20 g Zucker
 10 ml Zitronensaft
 0,1 kg Brombeeren frisch oder TK
 0,1 kg Johannisbeeren frisch oder TK
 0,1 kg Erdbeeren frisch oder TK
 Minze (frisch oder TK)

1. Die Vollkornnudeln in Salzwasser bissfest garen.
2. Für die Spinat-Mais-Soße die Zwiebeln in Würfel schneiden und Blattspinat zerkleinern. Zwiebelwürfel in Öl andünsten, zerkleinerten Blattspinat zufügen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Mais zufügen, würzen und 10 Minuten garen. Frischkäse einrühren und abschmecken. Parmesan reiben und über die angerichtete Portion streuen.
3. Für die Creme den Quark mit Mineralwasser, Zucker und Zitronensaft glatrühren. Beerenobst unterheben und mit Minze dekorieren. Wenn gefrorenes Beerenobst verwendet wird muss dieses vorher durcherhitzt werden (aus hygienischen Gründen - siehe BfR-Info zur Verpflegung besonders empfindlicher Personengruppen).

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (286 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiw eiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
285 kcal	9,1 g	39 g	14,3 g	2,3 mg	0,3 mg	121 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe		
44,4 mg	203 mg	104 mg	4,2 mg	7,4 g		

Indisches Paprika-Kartoffel-Curry mit Mandeln und Joghurtsoße; Apfel (Woche 1, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Indisches Paprika-Kartoffel-Curry

- 0,7 kg Kartoffeln geschält
- 35 ml Rapsöl
- 0,18 kg Zwiebeln geschält
- 0,4 kg Paprika geputzt
- 0,25 kg Brokkoli geputzt
- 0,3 kg Möhren geschält
- 60 g Mandelblätter
- Paprikapulver
- 0,12 l Kokosmilch
- 80 ml Milch 1,5 % Fett i. Tr.
- Jodsalz, Pfeffer
- 1 g Chili

Joghurtsoße

- 80 g Magerquark
- 0,3 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 80 ml Milch 1,5 % Fett
- 7 g Schnittlauch (frisch oder TK)
- Jodsalz, Pfeffer

Apfel

- 1 kg Äpfel

1. Für das Indische Paprika-Kartoffel-Curry die Kartoffeln klein schneiden und in Dampf garen. Die Zwiebeln würfeln, Paprika, Möhren und Brokkoli in mundgerechte Stücke zerteilen. Die Zwiebeln in Rapsöl anschwitzen, das Gemüse hinzufügen und mit Paprikapulver bestäuben. Hitzezufuhr verringern. Milch und Kokosmilch hinzufügen. Die weiteren Gewürze zugeben und die Gemüse in der Flüssigkeit gar ziehen lassen. Derweil in einer separaten Pfanne die Mandeln ohne Öl rösten. Die gegarten Kartoffeln behutsam unter das Gemüse heben. Nochmals abschmecken. Mit den gerösteten Mandeln garniert servieren.
2. Für die Joghurtsoße Schnittlauch klein schneiden und aus den aufgeführten Zutaten die kalte Joghurtsoße erstellen.
3. Apfel als Stückobst servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (369 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiw eiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
257 kcal	7,8 g	40,7 g	7,9 g	4,2 mg	0,2 mg	48 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
83,1 mg	112 mg	58 mg	1,7 mg	6,5 g

**Gebackene Bohnen (Staudensellerie, Tomaten) mit Rosmarinkartoffeln;
Obstsalat (Melone, Apfel, Banane)
mit Mandelsoße (Joghurt mit Mandelmus)**
(Woche 1, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Gebackene Bohnen

0,24 kg Bohnen weiß getrocknet
1 Lorbeerblatt
30 ml Olivenöl
80 g Zwiebeln geschält
1 Zehe Knoblauch geschält
0,3 kg Staudensellerie geputzt
0,4 kg Tomaten geputzt
Petersilie (frisch oder TK)
20 g Semmelbrösel
Jodsalz, Pfeffer

Rosmarinkartoffeln

0,8 kg Kartoffeln festkochend geschält
40 ml Olivenöl
Jodsalz
Rosmarin (frisch oder TK)

Obstsalat

0,165 kg Melone geschält
0,115 kg Äpfel geputzt
90 g Bananen geschält
15 ml Zitronensaft

Mandelsoße

30 g Mandelmus
0,1 kg Joghurt 3,5 % Fett

1. Für die gebackenen Bohnen diese mind. 8 Stunden einweichen, abgießen, mit dem Lorbeerblatt in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und in etwa 1 1/2 Stunden sehr weich garen. Leicht salzen. Die Bohnen abgießen und dabei ca. 375 ml Kochwasser auffangen.
2. Zwiebeln in Ringe schneiden, Staudensellerie und Tomaten würfeln und Knoblauch und Petersilie klein hacken.
20 ml Olivenöl erhitzen und die Zwiebelringe und den gehackten Knoblauch andünsten. Zusammen mit den Bohnen, dem in Scheiben geschnittenen Staudensellerie, Tomatenwürfeln, gehackter Petersilie, 20 ml Olivenöl und dem aufgefangenen Kochwasser in einer Schüssel vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Bohnengemüse in eine mit 20 ml Olivenöl eingefettete Auflaufform oder GN-Behälter geben. Mit Alufolie abdecken und ca. 45 Minuten bei 180°C backen, dann die Folie entfernen und die Bohnen umrühren. Falls sie etwas trocken wirken, noch etwas Wasser hinzufügen. Mit den Semmelbröseln bestreuen und weitere 30 Minuten garen.
3. Für die Rosmarinkartoffeln die Kartoffeln längs halbieren oder vierteln, auf ein mit 20 ml Olivenöl gefettetes Blech legen, mit 20 ml Olivenöl bestreichen, salzen und mit Rosmarin bestreuen. Bei 220°C ca. 40 Minuten backen.
4. Für den Obstsalat die Melone, den Apfel und die Banane kleinschneiden. Melonenstücke mit den Apfelspalten und Bananenscheiben vermengen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.
5. Für die Mandelsoße das Mandelmus mit dem Joghurt glattrühren und über den Obstsalat träufeln.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (295 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiw eiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
269 kcal	9,9 g	38,5 g	9,3 g	2,1 mg	0,2 mg	68 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe		
50,1 mg	120 mg	78 mg	3,0 mg	5,6 g		

Erbsenrisotto; Birne (Woche 2, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Erbsenrisotto

- 80 g Zwiebeln
- 40 ml Rapsöl
- 0,25 kg Reis parboiled
- 1,4 l Gemüsebrühe
- 0,6 kg Grüne Erbsen frisch oder TK
- 0,1 kg Parmesan 30 % Fett i. d. Tr.
- 10 g Butter
- 60 ml Zitronensaft
- Jodsalz, Pfeffer

Birne

- 0,63 kg Birne

1. Für das Erbsenrisotto die Zwiebeln klein schneiden und zwei Minuten lang im Öl glasig dünsten. Anschließend den Reis hinzugeben und 1 Minute lang anschwitzen, bis er auch leicht glasig ist. Mit heißer Brühe aufgießen bis der Reis mit Flüssigkeit bedeckt ist. Den Reis regelmäßig umrühren und weitere Brühe hinzufügen sobald sie aufgesogen ist. Dies kann je nach Reisart bis zu 20 Minuten beanspruchen.
2. Parmesan reiben. Sobald der Reis bissfest zubereitet ist, kann die Butter, der Parmesan, Zitronensaft und die aufgetauten Erbsen hinzugefügt werden. Umrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei geschlossenem Deckel mindestens fünf Minuten ziehen lassen.
3. Als Nachtisch für jedes Kind eine Birne reichen. Eventuell in Stücke schneiden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (357 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiw eiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
281 kcal	10,9 g	39,1 g	9,4 g	2,2 mg	0,2 mg	88 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
17,5 mg	151 mg	52 mg	1,3 mg	5,9 g

Putenbrustfilet mit fruchtiger Currysoße (mit Banane) und Reis; Möhrenrohkost (Woche 2, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Putenbrustfilet

0,43 kg Putenbrustfilet frisch
 15 ml Rapsöl
 Jodsalz, Pfeffer

Currysoße

1 Zehe Knoblauch geschält
 30 g Zwiebeln geschält
 15 ml Rapsöl
 0,3 kg Bananen geschält
 0,25 l Milch 3,5 % Fett
 0,15 kg Schmand 20 % Fett
 Currypulver, Jodsalz, Pfeffer

Reis

0,25 kg Reis parboiled

Möhrenrohkost

0,45 kg Möhren
 20 ml Rapsöl
 20 ml Kräuteressig
 30 g Kresse
 Jodsalz, Pfeffer

1. Die Putenbrustfilets in Öl anbraten, salzen und pfeffern.
2. Für die Soße den Knoblauch hacken, die Zwiebeln würfeln und beides in Öl andünsten. Die Banane pürieren. Bananenpüree, Milch und Schmand zufügen, mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen und weitere 5 Minuten garen.
3. Den Reis in Salzwasser garen.
4. Für den Salat die Möhren raspeln. Mit einem Dressing aus Öl, Kräuteressig, Salz und Pfeffer vermengen und mit Kresse bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (229 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiw eiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
280 kcal	11,5 g	33,5 g	11,3 g	1,6 mg	0,2 mg	25 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
8,3 mg	79 mg	36 mg	1,6 mg	2,6 g

Pellkartoffeln mit Tomatenquark, Paprika-Gurken-Mais-Salat (Woche 2, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Pellkartoffeln

1 kg Kartoffeln festkochend

Tomatenquark

0,3 kg Quark 20 % Fett i.Tr.

0,1 kg Joghurt 1,5 % Fett

15 ml Olivenöl

0,4 kg Tomaten geputzt

Jodsalz, Pfeffer

30 g Kresse

Paprika-Gurken-Mais-Salat

0,15 kg Paprikaschoten geputzt

0,15 kg Gurken geputzt

0,15 kg Mais Konserve

15 ml Essig

15 ml Rapsöl

Jodsalz, Pfeffer

1. Die Kartoffeln garen und vor dem Servieren pellen.
2. Für den Tomatenquark den Quark mit dem Joghurt und Olivenöl glattrühren. Tomaten würfeln, unterheben und mit Salz, Pfeffer und Kresse abschmecken.
3. Für den Salat Paprika in Streifen und Gurken in Scheiben schneiden. Paprika, Gemüse und Mais mit einem aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer hergestellten Dressing vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (245 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiw eiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
173 kcal	5,5 g	23,7 g	7,4 g	1,5 mg	0,1 mg	47 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
49,0 mg	64 mg	40 mg	1,4 mg	2,9 g

Chili sin Carne (Sojafleisch, Kidneybohnen, Paprika, Mais, Tomaten) mit Naturreis und Parmesan; Pflaume

(Woche 2, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Chili sin carne

- 0,22 kg Kidneybohnen Konserve abgetropft
- 0,13 kg Zwiebeln geschält
- 30 ml Rapsöl
- 0,13 kg Sojafleischzubereitung Trockenprodukt
- 0,45 l Gemüsebrühe
- 0,45 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,95 kg Tomaten Konserve
- 0,22 kg Mais TK
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß,
Cayennepfeffer, Kreuzkümmel
Oregano (frisch oder TK)
- 0,1 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.

Reis

- 0,2 kg Naturreis

Pflaume

- 0,25 kg Pflaumen geputzt

1. Für das Chili das Sojagranulat nach Packungsanleitung in Gemüsebrühe aufkochen und quellen lassen.
2. Die Zwiebeln würfeln, Paprikaschoten in kleine Stücke schneiden und beides mit Soja in einer Pfanne anschwitzen, die Schältomaten, die Kidneybohnen und den Mais zugeben, mit Salz, Pfeffer, Rosenpaprika, (Cayennepfeffer), Kreuzkümmel und Oregano abschmecken und köcheln lassen. Parmesan reiben.
3. Den Naturreis dämpfen.
4. Das fertige Chili in eine Schale geben und den Reis und den geriebenen Parmesan darüber streuen.
5. Pflaume als Stückobst servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (355 g)

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiw eiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
282 kcal	8,5 g	40,6 g	13,6 g	3,4 mg	0,3 mg	65 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
63,5 mg	185 mg	84 mg	2,9 mg	6,9 g

Vollkornrigatoni mit Tomaten-Thunfischsoße, bunter Salatteller
(Eisbergsalat, Lollo Rosso, Paprika, Mais)
 (Woche 2, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Vollkornrigatoni

0,45 kg Vollkornrigatoni (oder andere Vollkornnudeln)

Tomaten-Thunfischsoße

0,1 kg Zwiebeln geschält
 15 ml Rapsöl
 0,6 kg Tomaten geputzt
 0,3 kg Thunfisch Konserve abgetropft
 Jodsalz, Pfeffer
 Majoran, Basilikum, Oregano (frisch oder TK)
 80 g Gouda 45% Fett i. d. Tr.

Bunter Salatteller

0,1 kg Eisbergsalat geputzt
 0,1 kg Lollo Rosso geputzt
 0,1 kg Paprikaschoten geputzt
 0,1 kg Mais Konserve
 0,2 kg Joghurt 3,5 % Fett
 20 ml Olivenöl
 20 ml Zitronensaft
 Petersilie gehackt (frisch oder TK)
 Jodsalz, Pfeffer

Lollo Rosso ist ein Pflücksalat, d.h. seine rotbraun gefärbten Blätter wachsen immer wieder nach, nachdem sie einzeln geerntet worden sind. Lollo Rosso stammt ursprünglich aus Italien und schmeckt nussartig mit einer leichten Bitternote.

1. Die Rigatoni in Salzwasser bissfest garen.
2. Für die Soße die Zwiebeln und die Tomaten würfeln. Zwiebeln in Öl dünsten, Tomatenwürfel zufügen, mit Gewürzen und Kräutern würzen, 10 Minuten köcheln lassen und pürieren. Thunfischstücke unterheben, kurz erwärmen und als Soße über die Nudeln gießen. Gouda reiben und über das Gericht streuen.
3. Für den Salatteller den Eisbergsalat und den Lollo Rosso zerkleinern, Paprika in Streifen schneiden und alles mit dem Mais vermengen. Joghurt, Olivenöl, Zitronensaft, gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und über den Salat gießen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (262 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiw eiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
249 kcal	5,8 g	37,1 g	14,7 g	1,7 mg	0,3 mg	55 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
27,7 mg	63 mg	67 mg	2,3 mg	6,5 g

Kartoffelpüree mit Erbsen-Möhrengemüse und Geflügelbratwürstchen; Kopfsalat (Mais, Tomate) mit Joghurtdressing (Woche 3, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Kartoffelpüree

- 1 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 0,25 l Milch 3,5 % Fett
- 25 g Margarine
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Erbsen-Möhrengemüse

- 0,75 kg Grüne Erbsen (frisch oder TK)
- 0,75 kg Möhren geschält
- 15 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer

Geflügelbratwürstchen

- 0,44 kg Kleine Geflügelbratwürstchen

Kopfsalat

- 0,3 kg Kopfsalat geputzt
- 50 g Mais Konserve
- 80 g Tomaten geputzt
- 0,1 kg Joghurt 1,5% Fett
- 20 ml Olivenöl
- 5 g Schnittlauch (frisch oder TK)
- 15 ml Zitronensaft
- 3 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln garen und noch warm mit einem Kartoffelstampfer oder einer Kartoffelpresse zerkleinern. Mit heißer Milch, Salz, Pfeffer und Muskatnuss zu einem Püree verarbeiten.
2. Für das Gemüse Möhren in Scheiben schneiden und mit Erbsen in Rapsöl kurz andünsten. Dann etwas Wasser und Salz und Pfeffer hinzugeben und garen. Alternativ im Kombidämpfer garen.
3. Die Geflügelbratwürstchen mit einer Gabel anstechen und ohne Fettzugabe in einer Pfanne braten.
4. Für den Salat den Kopfsalat zupfen, Tomaten würfeln und Schnittlauch in Röllchen schneiden. Alles mit dem Mais vermischen. Aus Joghurt, Olivenöl, Zitronensaft, etwas Zucker, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Salat vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (369 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiw eiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
291 kcal	8,2 g	41,2 g	16,2 g	1,5 mg	0,4 mg	118 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
38,2 mg	101 mg	71 mg	2,5 mg	8,3 g

Kabeljaufilet in Curry-Dillgemüse (Fenchel, Karotten) mit Bandnudeln , Blumenkohl-Radieschen-Rohkost (Woche 3, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Kabeljaufilet

- 0,44 kg Kabeljaufilets frisch oder TK
- 20 ml Zitronensaft

Curry-Dillgemüse

- 0,45 kg Fenchel geputzt
- 0,45 kg Karotten geschält
- 35 ml Rapsöl
- 0,22 l Gemüsebrühe
- 0,22 l Milch 1,5 % Fett
- 0,22 kg Schmand 20 % Fett
- 15 g Weizenstärke
- 5 g Senfkorn gelb
- 2 g Currypulver
- Jodsalz, Pfeffer
- 10 g Dill (frisch oder TK)

Bandnudeln

- 0,4 kg Bandnudeln

Rohkost

- 0,4 kg Blumenkohl geputzt
- 0,1 kg Radieschen geputzt
- 0,1 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 25 g Salatmayonnaise 50 % Fett
- 5 ml Zitronensaft
- Petersilie (frisch oder TK)

1. Für den Kabeljau die Filets mit Zitronensaft beträufeln.
2. Für das Gemüse den Fenchel in Scheiben schneiden und diese halbieren. Die Karotten ebenfalls in Scheiben schneiden und beides in Öl andünsten. Danach Gemüsebrühe und Milch aufgießen, aufkochen lassen und mit Stärke binden. Salz, Pfeffer, Senfkörner und Currypulver dazugeben und 10 Minuten garen. Schmand einrühren. Die Kabeljaufilets auf das Gemüse legen und 5 Minuten dünsten. Den Dill hacken und über das Gericht streuen.
3. Die Bandnudeln in Salzwasser bissfest garen.
4. Für die Rohkost den Blumenkohl und die Radieschen raspeln, mit Joghurt, Mayonnaise, Zitronensaft vermengen. Petersilie hacken und über den Salat streuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (369 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiw eiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
296 kcal	12,1 g	34 g	14,7 g	1,8 mg	0,2 mg	61 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
37,7 mg	121 mg	46 mg	1,4 mg	4,7 g

Vegetarischer Gemüse-Kartoffelgulasch (Kartoffeln, Kohlrabi, grüne Bohnen, Tomaten); Mandarine (Woche 3, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Gemüse-Kartoffelgulasch

- 25 ml Rapsöl
- 0,1 kg Zwiebeln geschält
- 0,45 kg Kohlrabi geputzt
- 0,75 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,45 kg grüne Bohnen geputzt
- 0,25 l Gemüsebrühe
- 0,5 kg Tomaten geputzt
- 0,1 kg Kräuterfrischkäse 30 % Fett i.Tr
- Jodsalz, Pfeffer

Mandarine

- 1 kg Mandarine

1. Für das Gulasch Zwiebel würfeln, Kohlrabi in Stifte schneiden und Kartoffeln würfeln. Das Öl erhitzen und Zwiebelwürfel, Kohlrabi und Kartoffeln darin andünsten. Bohnen hinzufügen, mitdünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 20 Minuten garen. Tomaten würfeln und zufügen und weitere 10 Minuten garen. Frischkäse unterrühren und nochmals abschmecken.
2. Mandarine als Stückobst verteilen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (373 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiw eiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
199 kcal	4,7 g	34,5 g	6,1 g	1,9 mg	0,2 mg	89 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
88,5 mg	118 mg	66 mg	1,8 mg	5,3 g

Tava (Reis-Spinat-Ei-Auflauf) mit Parmesan, Weintrauben (Woche 3, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

- Tava**
 0,25 kg Reis parboiled
 90 g Zwiebeln geschält
 40 ml Rapsöl
 0,7 kg Blattspinat geputzt
 0,375 l Gemüsebrühe
 4 Eier
 Jodsalz, Pfeffer
 0,1 kg Parmesan mind 30 % Fett i. Tr.

Tava ist ein typisches Gericht der einfachen ländlichen Küche Albanien.

- Weintrauben**
 0,45 kg Weintrauben

1. Für das Tava den Reis in Salzwasser garen. Zwiebel würfeln und in 20 ml Öl andünsten. Blattspinat zerkleinern zu den Zwiebeln geben und 5 Minuten dünsten. Den Reis zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine mit dem restlichen Öl gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech füllen. Gemüsebrühe angießen und die Eier einzeln über den Reis aufschlagen. Bei 220°C im Backofen oder bei 200°C im Kombidämpfer 10-15 Minuten garen. Parmesan reiben und dazu reichen.
2. Weintrauben als Stückobst servieren.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiw eiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
257 kcal	10 g	31,5 g	10,7 g	3,0 mg	0,2 mg	117 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
29,1 mg	227 mg	61 mg	3,8 mg	2,7 g

Grünkernbratlinge mit gebackenen Kartoffelspalten, Brokkoli und Kräutersoße (Woche 3, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Grünkernbratlinge

- 30 ml Rapsöl
- 0,26 kg Grünkernschrot
- 0,18 kg Karotten geschält
- 0,41 l Gemüsebrühe
- 2 Eier
- 50 g Haferflocken
- 0,18 kg Kräuterfrischkäse 30 % Fett i.Tr.
- Jodsalz, Pfeffer

Grünkern ist unreif geernteter Dinkel (alte Weizenart), der vor dem Entfernen der Spelzen über Buchenholzfeuer gedarrt wird.

Gebackene Kartoffelspalten

- 0,7 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 30 ml Rapsöl
- Jodsalz

Brokkoli

- 0,75 kg Brokkoli geputzt

Kräutersoße

- 50 g Zwiebeln geschält
- 20 ml Rapsöl
- 20 g Weizenmehl
- 0,25 l Milch 1,5 % Fett
- 0,13 l Gemüsebrühe
- 40 g Kräutermischung TK (Oregano, Basilikum, Thymian, etc.)
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Grünkernbratlinge Karotten raspeln. 10 ml Öl in einem Topf erhitzen, Grünkernschrot und Karottenraspel andünsten, mit 550 ml Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und ausquellen lassen. Eier, Haferflocken und Frischkäse unter die Masse rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 20 Bratlinge formen und diese entweder in 30 ml Öl braten oder auf einem mit 30 ml Öl eingefetteten Back-/GN-Blechen bei 180°C im Kombidämpfer oder bei 200 °C im Ofen ca. 15-20 Minuten backen.
2. Für die Kartoffelspalten die Kartoffeln längs halbieren oder vierteln, mit dem Öl vermengen, salzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Bei 200°C im Kombidämpfer oder bei 220°C im Ofen ca. 40 Minuten abbacken.
3. Den Brokkoli in Röschen zerteilen und bissfest dämpfen.
4. Für die Kräutersoße die Zwiebel würfeln und in Öl andünsten, mit Mehl bestäuben und mit Milch und Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen lassen und die Kräuter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (321 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiw eiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
338 kcal	13,4 g	44,5 g	12,8 g	3,1 mg	0,3 mg	78 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
86,5 mg	129 mg	80 mg	3,1 mg	7,3 g

Kürbis-Kartoffel-Gulasch mit Kichererbsen (vegetarisch); Kiwi

(Woche 4, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Kürbis-Kartoffel-Gulasch

- 0,35 kg Kartoffeln geputzt
- 0,35 kg Süßkartoffeln geputzt
- 0,7 kg Kürbis geputzt
- 0,5 kg Kichererbsen Konserve abgetropft
- 0,15 kg Karotte geschält
- 60 g Zwiebel geschält
- 0,15 kg Bleichsellerie geputzt
- 40 ml Rapsöl
- 0,6 l Gemüsebrühe
- Jodsalz, Pfeffer

Senfcreme

- 40 g Joghurt 1,5 % Fett
- 8 g Sahnemeerrettich
- 0,1 kg Quark mind. 20 % Fett i.Tr.
- 8 g Senf mittelscharf
- Jodsalz, Pfeffer, Thymian (frisch oder TK)
- Schnittlauch (frisch oder TK)

Kiwi

- 0,6 kg Kiwi

1. Für das vegetarische Kürbis-Kartoffel-Gulasch die Kartoffeln, die Süßkartoffeln und den Kürbis schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel und die Möhren fein würfeln. Den Sellerie entfädeln und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse und Zwiebeln darin anschwitzen. Kichererbsen zugeben. Gemüsebrühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles 25 bis 30 Minuten köcheln lassen. Quark, Joghurt, Meerrettich und Senf verrühren. Mit Salz, Thymian und Schnittlauch abschmecken. Das Gemüse in tiefen Tellern anrichten und mit der Senfcreme garniert servieren.
2. Kiwi als Stückobst servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (366 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiw eiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
266 kcal	7,8 g	43,7 g	8,3 g	5,6 mg	0,2 mg	47 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
56,3 mg	121 mg	64 mg	2,9 mg	9,1 g

Mit Hackfleisch (Rind oder Schwein) gefüllte Paprikaschoten in Tomatensoße mit Hirse

(Woche 4, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Gefüllte Paprikaschote

- 0,6 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,43 kg Schweine-Rinder-Hackfleisch frisch*
- 50 g Zwiebeln geschält
- 0,1 kg Mais TK
- 0,18 kg Karotten geschält
- Jodsalz, Pfeffer
- Thymian, Oregano, Basilikum (frisch oder TK)

Tomatensoße

- 75 g Zwiebeln geschält
- 30 ml Rapsöl
- 0,45 kg Tomaten geputzt
- 0,2 kg Erbsen TK
- Thymian, Oregano, Basilikum (frisch oder TK)
- Jodsalz, Pfeffer

Hirse

- 0,25 kg Hirse
- 0,8 l Gemüsebrühe

1. Für die gefüllten Paprikaschoten den "Deckel" der Paprika abschneiden, so dass diese befüllt werden können. Zwiebeln würfeln, Karotten Raspeln und Kräuter hacken. Das Hackfleisch mit Zwiebelwürfeln, Mais, geraspelten Karotten, Gewürzen und Kräutern mischen, in die Paprikaschoten füllen und den Deckel wieder aufsetzen.
2. Für die Tomatensoße Zwiebeln und Tomaten würfeln. Zwiebeln in Öl anschwitzen, Tomatenwürfel zufügen, etwa 5 Minuten garen und mit gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Die Paprika in der Tomatensoße bei 180°C ca. 30-35 Minuten im Kombidämpfer garen, kurz vor Garende die Erbsen hinzufügen.
3. Die Hirse in Gemüsebrühe garen.

*Als schw eineifleischfreie Alternative eignet sich der Einsatz der gleichen Menge Rinderhackfleisch.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (361 g) mit **Rinder-Schweine-Hackfleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiw eiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)		Folat
295 kcal	12,7 g	33,8 g	13,8 g	3,5 mg	0,3 mg		86 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
85,8 mg	42 mg	71 mg	3,7 mg	5,4 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (347 g) mit **Rinder-Hackfleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiw eiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
249 kcal	8,9 g	33,8 g	10,7 g	3,4 mg	0,2 mg	85 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
86 mg	41 mg	67 mg	3,7 mg	5,4 g

Apfel-Champignon-Eichblatt-Salat mit Croutons; Aprikosen-Quark-Auflauf (Woche 4, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Apfel-Champignon-Eichblatt-Salat

- 20 ml Rapsöl
- 25 ml Zitronensaft
- 8 g Honig*
- 5 g Senf
- Jodsalz, Pfeffer
- 40 g Zwiebeln geschält
- 0,35 kg Äpfel geschält
- 0,3 kg Champignons geputzt
- 0,3 kg Eichblattsalat geputzt
- 0,1 kg Mehrkorntoast
- 15 ml Olivenöl

Aprikosen-Quark-Auflauf

- 3-4 (0,2 kg) Eier
- 40 g Zucker
- 0,54 kg Magerquark
- 35 g Weizenvollkornmehl
- 10 ml Rapsöl
- 1 kg Aprikosen geputzt
- 40 g Mandeln gehobelt
- Zimt

*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 Salat aus Öl, Zitronensaft, Honig, Senf, Salz und Pfeffer eine Marinade anrühren. Zwiebel würfeln, Apfel in Schnitze schneiden, Champignons in Scheiben schneiden und Eichblattsalat kleinrupfen. Zwiebeln, Apfelschnitze, Champignonscheiben und Eichblattsalat vermengen. Toastbrot würfeln in Olivenöl rösten und über den Salat geben.
2. Für den Auflauf die Eier trennen, Eigelbe mit Zucker schaumig rühren, Magerquark und Mehl unterrühren. Eiweiße steif schlagen und unterheben. Aprikosen halbieren. Die Hälfte der Quarkmasse in eine mit Öl gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech füllen, die Aprikosenhälften darauf verteilen und mit der restlichen Quarkmasse bedecken. Die gehobelten Mandeln auf dem Auflauf verteilen und diesen bei 180°C 20-25 Minuten backen. Mit Zimt bestreut servieren.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiw eiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
330 kcal	15,2 g	31,3 g	19,0 g	3,6 mg	0,2 mg	60 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
21,0 mg	136 mg	84 mg	4,2 mg	6,1 g

Reis mit Champignon-Ragout; Knusperjoghurt mit Johannisbeeren (Woche 4, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

- Reis**
- 0,25 kg Reis parboiled
- Champignon-Ragout**
- 0,15 kg Zwiebeln geschält
 - 40 ml Rapsöl
 - 15 g Weizenmehl
 - 0,2l Milch 1,5 % Fett
 - 0,2l Gemüsebrühe
 - 0,6 kg Champignons geputzt
 - Jodsalz, Pfeffer
 - Thymian, Oregano (frisch oder TK)
- Knusperjoghurt**
- 0,3 kg Joghurt 1,5 % Fett
 - 20 g Honig*
 - 0,375 kg Johannisbeeren frisch geputzt
 - 60 g Haferflocken
 - 60 g Mandelblättchen

Parboiled Reis enthält im Vergleich zu „normalem“ weißem Reis mehr Vitamine und Mineralstoffe, da er vor dem Schleifen und Polieren mit einem besonderen Dampfdruckverfahren behandelt wird.

*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. Den Reis in Salzwasser garen.
2. Für das Ragout die Zwiebeln würfeln und Champignons in Scheiben schneiden. Zwiebeln in Öl andünsten, mit Mehl bestäuben, Milch und Gemüsebrühe angießen und unter Rühren aufkochen lassen. Champignons Gewürze und Kräuter zufügen und ca. 5 Minuten garen.
3. Für den Nachtisch Joghurt und Honig verrühren und mit den Johannisbeeren vermengen. Haferflocken und Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten und über den Joghurt streuen. Sofort servieren.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiw eiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
315 kcal	13 g	36,5 g	14,2 g	3 mg	0,2 mg	41 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
18,7 mg	271 mg	56 mg	2,5 mg	4,4 g

Kartoffelpüree mit Brokkoli und Lachs in Frischkäsesoße, Tomatensalat mit Weizenkeim und Kichererbsen

(Woche 4, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Kartoffelpüree

0,6 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
 0,18 l Milch 1,5 % Fett
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Brokkoli

1 kg Brokkoli geputzt

Lachs in Soße

0,2 l Gemüsebrühe
 0,15 kg Kräuterfrischkäse 30 % Fett i.Tr.
 0,44 kg Lachs frisch oder TK

Tomatensalat

0,18 kg Tomaten geputzt
 0,18 kg Kichererbsen Konservendose abgetropft
 90 g Weizenkeime
 10 g Zwiebeln geschält
 2 g Senf mittelscharf
 3 g Honig*
 4 ml Kräuternessig
 30 ml Rapsöl
 10 g Petersilie (frisch oder TK)
 Jodsalz, Pfeffer

*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 die Kartoffeln garen, noch warm stampfen oder durch die Kartoffelpresse pressen, Milch erwärmen und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
2. Brokkoli in Röschen zerteilen und dämpfen.
3. Für den Fisch die Gemüsebrühe erhitzen, Frischkäse darin auflösen, den Lachs in Würfel schneiden und etwa 5 Minuten darin dünsten.
4. Für den Tomatensalat die Tomaten in Stücke schneiden. Kichererbsen hinzufügen. Die Weizenkeime gut waschen und für mindestens 2 Minuten in kochendem Wasser garen und dann zum Salat geben (siehe BfR Info für die Versorgung besonders vulnerabler Personengruppen). Senf, Honig, Essig und Öl zu einem Dressing verrühren. Zwiebeln und Petersilie hacken. Beides unterziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiw eiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
248 kcal	7,9 g	28,4 g	20,0 g	4,0 mg	0,4 mg	125 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
111,6 mg	131 mg	87 mg	3,0 mg	7,6 g

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

Plan für eine Person

Bezeichnung	Menge		Energie		F	KH	EW	Vit E	Vit B1	Fol.	Vit C	Ca	Mg	Fe	Ballast
	[g]	[kcal]	[KJ]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[µg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
Gesamt	6316	5416		191,3	709,6	254,3	54,2	5,0	1481	975,2	2606	1307	52	114,4	
1. Woche	1569	1316		44,2	176,2	65,1	13,1	1,3	380	235,8	668	341	13,6	28,8	
Schlemmerfilet mit Polenta und Ratatouille, Chinakohlsalat	323	276		11,7	29,8	14,8	2,6	0,2	54	25,1	162	46	1,4	3,9	
Geschnetzeltes, Kartoffelpüree, Erbsen-Möhrengemüse, Salat	296	229		5,7	28,2	16,2	1,2	0,4	89	31,9	71	55	2,7	5,4	
Vollkornnudeln mit Mais-Spinatsoße; Beeren-Quarkcreme	286	285		9,1	39,0	14,3	3,0	0,3	121	44,4	203	104	4,2	7,4	
Indisches-Paprika-Kartoffel-Curry mit Mandeln und Joghurtsoße, Apfel	369	257		7,8	40,7	7,9	4,2	0,2	48	83,1	112	58	1,5	6,5	
Gebackene Bohnen mit Rosmarinkartoffeln; Obstsalat mit Mandelsoße	295	269		9,9	38,5	9,3	2,1	0,2	68	51,3	120	78	3,8	5,6	
2. Woche	1448	1265		42,2	174	56,5	10,3	1,1	279	166	541	280	9,5	24,8	
Erbsenrisotto, Birne	357	281		10,9	39,1	9,4	2,2	0,2	88	17,5	151	52	1,3	5,9	
Putenbrustfilet mit fruchtiger Currysoße und Reis, Möhrenrohkost	229	280		11,5	33,5	11,3	1,6	0,2	25	8,4	79	36	1,6	2,6	
Pellkartoffeln mit Tomatenquark, Paprika-Gurken-MaisSalat	245	173		5,5	23,7	7,4	1,5	0,1	47	49	64	40	1,4	2,9	
Chili sin Carne mit Naturreis und Parmesan, Pflaume	355	282		8,5	40,6	13,6	3,4	0,3	65	63,5	185	84	2,9	6,9	
Vollkornrigatoni mit Tomaten-Thunfischsoße und buntem Salat	262	249		5,8	37,1	14,7	1,7	0,3	55	27,7	63	67	2,3	6,5	
3. Woche	1671	1381		48,3	185,7	60,5	11,1	1,3	463	280,0	696	324	12,6	28,2	
Kartoffelpüree, Erbsen-Möhrengemüse, Geflügelwürstchen, Kopfsalat	369	291		8,2	41,2	16,2	1,5	0,4	118	38,2	101	71	2,5	8,3	
Kabeljaufilet in Curry-Dillgemüse, Bandnudeln; Blumenkohlrohkost	332	296		12,1	34,0	14,7	1,8	0,2	61	37,7	121	46	1,5	4,7	
Vegetarischer Gemüse-Kartoffelgulasch; Mandarine	373	199		4,7	34,5	6,1	1,9	0,2	89	88,5	118	66	1,8	5,3	
Tava, (Reis-Spinat-Ei Auflauf) Weintrauben	276	257		10,0	31,5	10,7	3,0	0,2	117	29,1	227	61	3,8	2,7	
Grünkernbratlinge mit Kartoffelspalten, Brokkoli und Kräutersoße	321	338		13,4	44,5	12,8	3,1	0,3	78	86,5	129	80	3,1	7,3	
4. Woche	1628	1454		56,6	173,7	72,2	19,7	1,3	359	293,4	701	362	16,3	32,6	
Kürbis-Kartoffel-Gulasch mit Kichererbsen (vegetarisch); Kiwi	366	266		7,8	43,7	8,3	5,6	0,2	47	56,3	121	64	2,9	9,1	
Mit Hack gefüllte Paprikaschoten in Tomatensoße mit Hirse	361	295		12,7	33,8	3,8	3,5	0,3	86	85,8	42	71	3,7	5,4	
Apfel-Champignon-Eichblatt-Salat mit Croutons; Aprikosen-Quark-Auflauf	306	330		15,2	31,3	19,0	3,6	0,2	60	21,0	136	84	4,2	6,1	
Reis mit Champignon-Ragout; Knusperjoghurt mit Johannisbeeren	292	315		13	36,5	14,2	3,0	0,2	41	18,7	271	56	2,5	4,4	
Kartoffelpüree mit Brokkoli und Lachs in Frischkäsesoße; Tomatensalat	303	248		7,9	28,4	20,0	4,0	0,4	125	111,6	131	87	3,0	7,6	
Gesamt	6316	5416		191,3	709,6	254,3	54,2	5,0	1481	975,2	2606	1307	52	114,4	

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Stand: Februar 2021

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