

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan Nr.



für 4- bis 6-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).....	7
Indisches Paprika-Kartoffel-Curry mit Mandeln und Joghurtsoße; Apfel (Woche 1, Tag 4)	8
Gebackene Bohnen (Staudensellerie, Tomaten) mit Rosmarinkartoffeln; Obstsalat (Melone, Apfel, Banane) mit Mandelsoße (Joghurt mit Mandelmus) (Woche 1, Tag 5).....	9
Erbsenrisotto; Birne (Woche 2, Tag 1).....	11
Putenbrustfilet mit fruchtiger Currysoße (mit Banane) und Reis; Möhrenrohkost (Woche 2, Tag 2)	12
Pellkartoffeln mit Tomatenquark, Paprika-Gurken-Mais-Salat	13
(Woche 2, Tag 3).....	13
Chili sin Carne (Sojafleisch, Kidneybohnen, Paprika, Mais, Tomaten) mit Naturreis und Parmesan; Pflaume	14
(Woche 2, Tag 4).....	14
Vollkornrigatoni mit Tomaten-Thunfischsoße, bunter Salatteller (Eisbergsalat, Lollo Rosso, Paprika, Mais) mit Sonnenblumenkernen (Woche 2, Tag 5).....	15
Kartoffelpüree mit Erbsen-Möhrengemüse und Geflügelbratwürstchen, Kopfsalat (Mais, Tomate) mit Joghurtdressing (Woche 3, Tag 1)	16
Kabeljaufilet in Curry-Dillgemüse (Fenchel, Karotten) mit Bandnudeln, Blumenkohl-Radieschen-Rohkost (Woche 3, Tag 2).....	17
Vegetarischer Gemüse-Kartoffelgulasch (Kartoffeln, Kohlrabi, grüne Bohnen, Tomaten); Mandarine (Woche 3, Tag 3).....	18
Tava (Reis-Spinat-Ei-Auflauf) mit Parmesan; Weintrauben (Woche 3, Tag 4).....	19
Grünkernbratlinge mit gebackenen Kartoffelspalten, Brokkoli und Kräutersoße (Woche 3, Tag 5)	20
Kürbis-Kartoffel-Gulasch mit Kichererbsen (vegetarisch); Kiwi (Woche 4, Tag 1).....	21
Mit Hackfleisch (Rind oder Schwein) gefüllte Paprikaschoten in Tomatensoße mit Hirse (Woche 4, Tag 2).....	22
Apfel-Champignon-Eichblatt-Salat mit Croustons; Aprikosen-Quark-Auflauf (Woche 4, Tag 3)	23
Reis mit Champignon-Ragout; Knusperjoghurt mit Johannisbeeren (Woche 4, Tag 4).....	24
Kartoffelpüree mit Brokkoli und Lachs in Frischkäsesoße, Tomatensalat mit Weizenkeimen und Kichererbsen (Woche 4, Tag 5).....	25
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeiseplan für 4- bis 6-Jährige.....	26

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) mit Sonnenblumenkernen
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 (4 bis 6 Jahre):

Schlemmerfilet

0,56 kg	Seelachsfilet frisch oder TK
10 ml	Zitronensaft
20 ml	Rapsöl
20 g	körnigen Senf
10 g	Honig*
30 g	Semmelbrösel

Polenta

0,6 l	Milch 1,5 % Fett
0,6 l	Gemüsebrühe
0,3 kg	Maisgrieß
10 ml	Rapsöl
70 g	Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
10 ml	Olivenöl
	Jodsalz, Pfeffer

Ratatouille

0,5 kg	Auberginen geputzt
30 ml	Olivenöl
0,2 kg	Zwiebeln geschält
0,5 kg	Zucchini geputzt
0,5 kg	Tomaten geputzt
	Rosmarin (frisch oder TK), Thymian (frisch oder TK)
	Jodsalz, Pfeffer

Chinakohlsalat

0,3 kg	Chinakohl geputzt
0,18 kg	Joghurt 1,5 % Fett
20 ml	Olivenöl
15 ml	Zitronensaft
5 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 backen und für die letzten drei Minuten den Backofengrill anschalten (Im Kombidämpfer bei etwa 180°C).
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 (434 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiw eiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
385 kcal	17,1 g	39,3 g	19,9 g	3,7 mg	0,3 mg	75 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
33 mg	225 mg	62 mg	1,8 mg	4,6 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Geschnetzeltes

- 0,12 kg Zwiebeln geschält
- 20 ml Rapsöl
- 0,5 kg Schweineschnitzel mager frisch*
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß

Kartoffelpüree

- 1 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 0,32 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Gemüse

- 0,4 kg Erbsen tiefgefroren
- 0,4 kg Möhren geschält
- 0,2 l Gemüsebrühe

Salat

- 0,2 kg Eisbergsalat geputzt
- 0,2 kg Gurken geschält
- 0,15 kg Radieschen geputzt
- 25 ml Kräuternessig
- 25 ml Olivenöl
- 5 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 (356 g) mit **Schweineschnitzel**:

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiw eiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
269 kcal	1123 kJ	8,2 g	32,5 g	17,8 g	2,0 mg	0,4 mg	90 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
35,7 mg	90 mg	60 mg	2,9 mg	5,8 g

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiw eiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
270 kcal	9,9 g	30,5 g	16,6 g	2,0 mg	0,3 mg	87 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
34,0 mg	83 mg	57 mg	3,0 mg	5,6 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Vollkornnudeln

0,45 kg Vollkornnudeln

Mais-Spinatsoße

0,1 kg Zwiebeln geschält
 35 ml Rapsöl
 0,83 kg Spinat geputzt
 85 ml Gemüsebrühe
 0,29 kg Mais TK
 80 g Kräuterfrischkäse 30 % Fett i.Tr.
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
 70 g Parmesan 30 % Fett i.Tr.

Beeren-Quarkcreme

0,3 kg Quark 20 % Fett i.Tr.
 0,1 l Mineralwasser
 30 g Zucker
 15 ml Zitronensaft
 0,125 kg Brombeeren frisch oder TK
 0,125 kg Johannisbeeren frisch oder TK
 0,125 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 glattrühren. 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 (332 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiw eiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
331 kcal	9,9 g	46,5 g	17 g	2,4 mg	0,4 mg	136 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
50,5 mg	244 mg	119 mg	4,7 mg	8,7 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Indisches Paprika-Kartoffel-Curry

- 0,9 kg Kartoffeln geschält
- 40 ml Rapsöl
- 0,22 kg Zwiebeln geschält
- 0,5 kg Paprika geputzt
- 0,3 kg Brokkoli geputzt
- 0,4 kg Möhren geschält
- 70 g Mandelblätter
- Paprikapulver
- 0,14 l Kokosmilch
- 0,1 l Milch 1,5 % Fett i. Tr.
- Jodsalz, Pfeffer
- 1 g Chili (Cayennepfeffer)

Joghurtsoße

- 0,1 kg Magerquark
- 0,37 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 0,1 l Milch 1,5 % Fett
- 8 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 (450 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiw eiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
315 kcal	8,1 g	52,4 g	9,7 g	4,1 mg	0,2 mg	56 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
92,4 mg	134 mg	74 mg	2,3 mg	7,1 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Gebackene Bohnen

0,32 kg Bohnen weiß getrocknet
1 Lorbeerblatt
40 ml Olivenöl
0,12 kg Zwiebeln geschält
1 Zehe Knoblauch geschält
0,4 kg Staudensellerie geputzt
0,7 kg Tomaten geputzt
Petersilie (frisch oder TK)
30 g Semmelbrösel
Jodsalz, Pfeffer

Rosmarinkartoffeln

0,9 kg Kartoffeln festkochend geschält
40 ml Olivenöl
Jodsalz
Rosmarin (frisch oder TK)

Obstsalat

0,2 kg Melone geschält
0,15 kg Äpfel geputzt
0,1 kg Bananen geschält
20 ml Zitronensaft

Mandelsoße

40 g Mandelmus
0,15 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 geschnittenen Staudensellerie, Tomatenwürfeln, 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 im Backofen oder Kombidämpfer 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 (394 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiw eiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
353 kcal	12,1 g	51,8 g	13,3 g	2,6 mg	0,3 mg	93 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
63,7 mg	151 mg	107 mg	4,1 mg	7,7 g

Erbsenrisotto; Birne (Woche 2, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Erbsenrisotto

- 0,1 kg Zwiebeln
- 50 ml Rapsöl
- 0,3 kg Reis parboiled
- 1,8 l Gemüsebrühe
- 0,5 kg Grüne Erbsen frisch oder TK
- 0,12 kg Parmesan 30 % Fett i. d. Tr.
- 20 g Butter
- 60 ml Zitronensaft
- Jodsalz, Pfeffer

Birne

- 1,25 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 (478 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiw eiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
363 kcal	14,5 g	51,6 g	10,3 g	3,0 mg	0,2 mg	89 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
19,6 mg	186 mg	60 mg	1,4 mg	7,5 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Putenbrustfilet

- 0,5 kg Putenbrustfilet frisch
- 20 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer

Currysoße

- 1 Zehe Knoblauch geschält
- 40 g Zwiebeln geschält
- 20 ml Rapsöl
- 0,5 kg Bananen geschält
- 0,3 l Milch 3,5 % Fett
- 0,2 kg Schmand 20 % Fett
- Currypulver, Jodsalz, Pfeffer

Reis

- 0,3 kg Reis parboiled

Möhrenrohkost

- 0,5 kg Möhren
- 25 ml Rapsöl
- 25 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 (292 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiw eiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
360 kcal	14,8 g	43,8 g	14,0 g	2,0 mg	0,2 mg	31 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
11,0 mg	94 mg	46 mg	1,9 mg	3,2 g

Pellkartoffeln mit Tomatenquark, Paprika-Gurken-Mais-Salat

(Woche 2, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Pellkartoffeln

1 kg Kartoffeln festkochend

Tomatenquark

0,4 kg Quark 20 % Fett i.Tr.

0,2 kg Joghurt 1,5 % Fett

20 ml Olivenöl

0,6 kg Tomaten geputzt
 Jodsalz, Pfeffer

50 g Kresse

Paprika-Gurken-Mais-Salat

0,2 kg Paprikaschoten geputzt

0,2 kg Gurken geputzt

0,2 kg Mais Konserve

20 ml Essig

20 ml Rapsöl

Jodsalz, Pfeffer schwarz

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, Gurken und Mais mit einem aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer hergestellten Dressing vermengen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiw eiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
200 kcal	6,9 g	25,6 g	9,4 g	2,0 mg	0,2 mg	59 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
55,6 mg	90 mg	45 mg	1,6 mg	3,3 g

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

(Woche 2, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Chili sin Carne

- 0,4 kg Kidneybohnen Konserve abgetropft
- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 40 ml Rapsöl
- 0,15 kg Sojafleischzubereitung Trockenprodukt
- 0,52 l Gemüsebrühe
- 0,37 kg Paprikaschoten geputzt
- 1 kg Tomaten Konserve
- 0,25 kg Mais TK
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Oregano (frisch oder TK)
- 0,12 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.

Reis

- 0,26 kg Naturreis

Pflaume

- 0,35 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 dem 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 (415 g)

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiw eiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
345 kcal	9,7 g	51,1 g	17,1 g	3,4 mg	0,3 mg	78 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
59,6 mg	226 mg	107 mg	3,6 mg	8,6 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Vollkornrigatoni

0,55 kg Vollkornrigatoni (oder andere Vollkornnudeln)

Tomaten-Thunfischsoße

0,12 kg Zwiebeln geschält
 20 ml Rapsöl
 0,8 kg Tomaten geputzt
 0,4 kg Thunfisch Konserve abgetropft
 Jodsalz, Pfeffer
 Majoran, Basilikum, Oregano (frisch oder TK)
 0,1 kg Gouda 45 % Fett i. d. Tr.

Bunter Salatteller

0,15 kg Eisbergsalat geputzt
 0,15 kg Lollo Rosso geputzt
 0,15 kg Paprikaschoten geputzt
 0,12 kg Mais Konserve
 0,25 kg Joghurt 3,5 % Fett
 25 ml Olivenöl
 30 ml Zitronensaft
 Petersilie gehackt (frisch oder TK)
 Jodsalz, Pfeffer
 30 g Sonnenblumenkerne

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.
4. Sonnenblumenkerne anrösten und über den Salat geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (318 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiw eiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
325 kcal	10,5 g	41,2 g	19,3 g	3,4 mg	0,4 mg	73 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
37,9 mg	164 mg	88 mg	2,8 mg	7,3 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Kartoffelpüree

- 1,2 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 0,3 l Milch 3,5 % Fett
- 30 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

- 0,5 kg Kleine Geflügelbratwürstchen

Kopfsalat

- 0,4 kg Kopfsalat geputzt
- 70 g Mais Konserve
- 0,12 kg Tomaten geputzt
- 0,12 kg Joghurt 1,5% Fett
- 25 ml Olivenöl
- 5 g Schnittlauch (frisch oder TK)
- 20 ml Zitronensaft
- 5 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 (395 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiw eiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
308 kcal	8,9 g	43,1 g	16,8 g	1,6 mg	0,4 mg	124 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
41,2 mg	108 mg	74 mg	2,7 mg	8,6 g

Kabeljaufilet in Curry-Dillgemüse (Fenchel, Karotten) mit Bandnudeln, Blumenkohl-Radieschen-Rohkost

(Woche 3, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Kabeljaufilet

0,56 kg Kabeljaufilets frisch oder TK
 30 ml Zitronensaft

Curry-Dillgemüse

0,5 kg Fenchel geputzt
 0,5 kg Karotten geschält
 40 ml Rapsöl
 0,25 l Gemüsebrühe
 0,25 l Milch 1,5 % Fett
 0,25 kg Schmand 20 % Fett
 25 g Weizenstärke
 10 g Senfkorn gelb
 Currypulver
 Jodsalz, Pfeffer
 Dill (frisch oder TK)

Bandnudeln

0,5 kg Bandnudeln

Rohkost

0,5 kg Blumenkohl geputzt
 0,15 kg Radieschen geputzt
 0,15 kg Joghurt 1,5 % Fett
 30 g Salatmayonnaise 50 % Fett
 10 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 (416 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiw eiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
367 kcal	13,7 g	43,8 g	19,2 g	2,0 mg	0,2 mg	75 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
47,7 mg	152 mg	59 mg	1,9 mg	5,8 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Gemüse-Kartoffelgulasch

- 30 ml Rapsöl
- 0,12 kg Zwiebeln geschält
- 0,6 kg Kohlrabi geputzt
- 1 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,6 kg grüne Bohnen geputzt
- 0,3 l Gemüsebrühe
- 0,6 kg Tomaten geputzt
- 0,15 kg Kräuterfrischkäse 30 % Fett i.Tr.
 Jodsalz, Pfeffer

Mandarine

- 1,25 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 (465 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiw eiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
252 kcal	5,7 g	43,8 g	7,8 g	2,1 mg	0,3 mg	126 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
118,4 mg	152 mg	85 mg	2,3 mg	6,5 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Tava

- 0,35 kg Reis parboiled
- 0,12 kg Zwiebeln geschält
- 40 ml Rapsöl
- 0,9 kg Blattspinat geputzt
- 0,5 l Gemüsebrühe
- 4 Eier
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,15 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 dem 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 (340 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiw eiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
315 kcal	11,4 g	40 g	13,5 g	3,4 mg	0,2 mg	139 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
36,2 mg	306 mg	77 mg	4,7 mg	3,2 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Grünkernbratlinge

- 40 ml Rapsöl
- 0,3 kg Grünkernschrot
- 0,24 kg Karotten geschält
- 0,55 l Gemüsebrühe
- 3 Eier
- 75 g Haferflocken
- 0,15 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

- 0,9 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 30 ml Rapsöl
- Jodsalz

Brokkoli

- 1 kg Brokkoli geputzt

Kräutersoße

- 60 g Zwiebeln geschält
- 30 ml Rapsöl
- 25 g Weizenmehl
- 0,3 l Milch 1,5 % Fett
- 0,2 l Gemüsebrühe
- 50 g Kräutermischung TK (Oregano, Basilikum, Thymian,)
- 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 200 °C (Backofen) oder 180°C (Kombidämpfer) ca. 15-20 Minuten backen.
2. Für die Kartoffelspalten die Kartoffeln längs halbieren oder vierteln, mit 30 ml Öl vermengen, salzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Bei 220°C (Backofen) oder 200°C (Kombidämpfer) 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 (410 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiw eiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
399 kcal	14,4 g	55,4 g	15,5 g	3,6 g	0,4 mg	99 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
114,5 mg	157 mg	100 mg	3,9 mg	9,3 g

Kürbis-Kartoffel-Gulasch mit Kichererbsen (vegetarisch); Kiwi (Woche 4, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Kürbis-Kartoffel-Gulasch

- 0,45 kg Kartoffeln geputzt
- 0,45 kg Süßkartoffeln geputzt
- 0,8 kg Kürbis geputzt
- 0,5 kg Kichererbsen Konserve abgetropft
- 0,18 kg Karotte geschält
- 70 g Zwiebel geschält
- 0,18 kg Bleichsellerie geputzt
- 30 ml Rapsöl
- 0,7 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

- 1 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 (457 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiw eiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
313 kcal	7,6 g	54,5 g	9,8 g	6,3 mg	0,2 mg	61 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
78,8 mg	150 mg	79 mg	3,5 mg	11,4 g

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

(Woche 4, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Gefüllte Paprikaschote

- 0,8 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,5 kg Schweine-Rinder-Hackfleisch frisch*
- 60 g Zwiebeln geschält
- 0,15 kg Mais TK
- 0,3 kg Karotten geschält
- Jodsalz, Pfeffer
- Thymian, Oregano, Basilikum (frisch oder TK)

Tomatensoße

- 0,12 kg Zwiebeln geschält
- 35 ml Rapsöl
- 0,6 kg Tomaten geputzt
- 0,25 kg Erbsen TK
- Thymian, Oregano, Basilikum (frisch oder TK)
- Jodsalz, Pfeffer

Hirse

- 0,35 kg Hirse
- 1,1 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 einefleischfreie Alternative eignet sich der Einsatz der gleichen Menge Rinderhackfleisch.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (483 g) mit **Rinder-Schweine-Hackfleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiw eiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
381 kcal	15,3 g	46,9 g	17,3 g	4,6 mg	0,4 mg	106 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
113,7 mg	51 mg	94 mg	4,7 mg	7,3 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (473 g) mit **Rinder-Hackfleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiw eiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
345 kcal	12 g	46,9 g	15,4 g	4,5 mg	0,3 mg	106 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
114 mg	51 mg	92 mg	4,8 mg	7,3 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Apfel-Champignon-Eichblatt-Salat

- 40 ml Rapsöl
- 40 ml Zitronensaft
- 10 g Honig*
- Senf
- Jodsalz, Pfeffer
- 60 g Zwiebeln geschält
- 0,4 kg Äpfel geschält
- 0,4 kg Champignons geputzt
- 0,4 kg Eichblattsalat geputzt
- 0,15 kg Mehrkorntoast
- 25 ml Olivenöl

Aprikosen-Quark-Auflauf

- 4 (220 g) Eier
- 50 g Zucker
- 0,6 kg Magerquark
- 50 g Weizenvollkornmehl
- 30 ml Rapsöl
- 1,2 kg Aprikosen geputzt
- 50 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 kleinrupsen. Zwiebeln, Apfelschnitze, Champignonscheiben und Eichblattsalat vermengen. Toastbrot ebenfalls würfeln, in Olivenöl rösten und über den Salat streuen.
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 (371 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiw eiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
357 kcal	14,4 g	40,9 g	17,3 g	4,5 mg	0,2 mg	74 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
26,7 mg	123 mg	64 mg	3,4 mg	6,3 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

- Reis**
0,3 kg Reis parboiled
- Champignon-Ragout**
 0,2 kg Zwiebeln geschält
 50 ml Rapsöl
 25 g Weizenmehl
 0,25 l Milch 1,5 % Fett
 0,25 l Gemüsebrühe
 0,8 kg Champignons geputzt
 Jodsalz, Pfeffer
 Thymian, Oregano (frisch oder TK)
- Knusperjoghurt**
 0,45 kg Joghurt 1,5 % Fett
 30 g Honig*
 0,4 kg Johannisbeeren frisch geputzt
 0,12 kg Haferflocken
 50 g Sesam

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

*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. 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 Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten und über den Joghurt streuen. Sofort servieren.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiw eiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
306 kcal	10,0 g	44,8 g	10,6 g	1,7 mg	0,3 mg	50 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
21,3 mg	154 mg	63 mg	3,4 mg	5,1 g

Kartoffelpüree mit Brokkoli und Lachs in Frischkäsesoße, Tomatensalat mit Weizenkeimen und Kichererbsen (Woche 4, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Kartoffelpüree

0,9 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
 0,28 l Milch 1,5 % Fett
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Brokkoli

1 kg Brokkoli geputzt

Lachs in Soße

0,25 l Gemüsebrühe
 0,2 kg Kräuterfrischkäse 30 % Fett i.Tr.
 0,5 kg Lachs frisch oder TK

Tomatensalat

0,3 kg Tomaten geputzt
 0,3 kg Kichererbsen Konservendose abgetropft
 0,15 kg Weizenkeime
 15 g Zwiebeln geschält
 4 g Senf mittelscharf
 4 g Honig*
 6 ml Kräuternessig
 40 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 gegarten Kartoffeln noch warm stampfen oder durch die Kartoffelpresse pressen, Milch unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
2. Brokkoliröschen dämpfen.
3. Für den Fisch die Gemüsebrühe erhitzen, Frischkäse darin auflösen und den in Würfel geschnittenen Lachs darin etwa 5 Minuten dünsten.
4. Für den Tomatensalat die Tomaten in Stücke schneiden. Kichererbsen hinzufügen. Die Weizenkeime gut waschen und 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 (383 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiw eiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
332 kcal	10,3 g	40,6 g	24,9 g	5,6 mg	0,6 mg	169 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
116,1 mg	160 mg	120 mg	4,1 mg	10,1 g

Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeiseplan für 4- bis 6-Jährige

Plan für eine Person

Bezeichnung	Menge	Energie		Fett	KH	Prot.	Vit E	Vit B1	Fol.	Vit C	Ca	Mg	Fe	Ballast
	[g]	[kcal]	[KJ]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[µg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
Gesamt	7831	6583	27538	223,5	891,3	299,1	63,5	6,1	1803	1175,1	3118	1586	61,7	137,6
1. Woche	1966	1653	6915	55,4	222,5	76,1	14,6	1,6	450	275,3	844	422	15,8	33,9
Schlemmerfilet mit Polenta und Ratatouille; Chinakohlsalat	434	385	1611	17,1	39,3	19,9	3,7	0,3	75	33	225	62	1,8	4,6
Geschnetzeltes, Kartoffelpüree, Erbsen-Möhrengemüse, Salat	356	269	1124	8,2	32,5	17,8	1,8	0,4	90	35,7	90	60	2,9	5,8
Vollkornnudeln mit Mais-Spinatsoße; Beeren-Quarkcreme	332	331	1386	9,9	46,5	17	2,4	0,4	136	50,5	244	119	4,7	8,7
Indisches Paprika-Kartoffel-Curry mit Mandeln und Joghurtsoße; Apfel	450	315	1315	8,1	52,4	8,1	4,1	0,2	56	92,4	134	74	2,3	7,1
Gebackene Bohnen mit Rosmarinkartoffeln; Obstsalat mit Mandelsoße	394	353	1479	12,1	51,8	13,3	2,6	0,3	93	63,7	151	107	4,1	7,7
2. Woche	1794	1593	6667	56,4	213,3	70	13,6	1,3	330	183,6	760	347	11,2	29,9
Erbsenrisotto, Bimbe	478	363	1516	14,5	51,6	10,3	3	0,2	89	19,6	186	60	1,4	7,5
Putenbrustfilet mit fruchtiger Currysoße und Reis, Möhrenrohkost	292	360	1509	14,8	43,8	15,7	2	0,2	31	11	94	46	1,9	3,2
Pellkartoffeln mit Tomatenquark, Paprika-Gurken-Mais Salat	291	200	838	6,9	25,6	9,4	1,8	0,2	59	55,6	90	45	1,6	3,3
Chili sin Carne mit Naturreis und Parmesan; Pflaume	415	345	1443	9,7	51,1	17,1	3,4	0,3	78	59,6	226	107	3,6	8,6
Vollkornrigatoni mit Tomaten-Thunfischsoße und buntem Salat	318	325	1361	10,5	41,2	19,3	3,4	0,4	73	37,9	164	88	2,8	7,3
3. Woche	2036	1648	6893	54,1	227,7	73	12,7	1,5	563	359,5	876	397	15,5	33,5
Kartoffelpüree, Erbsen-Möhrengemüse, Geflügelwürstchen, Kopfsalat	395	308	1288	8,9	43,1	16,8	1,6	0,4	124	41,2	108	74	2,7	8,6
Kabeljaufilet in Curry-Dillgemüse, Bandnudeln; Blumenkohl-Rohkost	416	367	1534	13,7	43,8	19,2	2	0,2	75	47,7	152	59	1,9	5,8
Vegetarischer Gemüse-Kartoffelgulasch; Mandarine	465	252	1047	5,7	43,8	7,8	2,1	0,3	126	118,4	152	85	2,3	6,5
Tava (Reis-Spinat-Ei Auflauf), Weintrauben	340	315	1318	11,4	40	13,5	3,4	0,2	139	36,2	306	77	4,7	3,2
Grünkempratlinge mit Kartoffelspalten, Brokkoli und Kräutersoße	420	406	1706	14,4	57,1	15,7	3,6	0,4	100	116	158	102	4	9,3
4. Woche	2035	1689	7063	57,6	227,8	80	22,6	1,7	460	356,7	638	420	19,2	40,3
Kürbis-Kartoffel-Gulasch mit Kichererbsen (vegetarisch); Kiwi	457	313	1305	7,6	54,5	9,8	6,3	0,2	61	78,8	150	79	3,5	11,4
Mit Hack gefüllte Paprikaschoten in Tomatensoße mit Hirse	483	381	1594	15,3	46,9	17,3	4,6	0,4	106	113,7	51	94	4,7	7,3
Apfel-Champignon-Eichblatt-Salat mit Croutons; Aprikosen-Quark-Auflauf	371	357	1495	14,4	40,9	17,3	4,5	0,2	74	26,7	123	64	3,4	6,3
Reis mit Champignon-Ragout; Knusperjoghurt mit Johannisbeeren	341	306	1282	10	44,8	10,6	1,7	0,3	50	21,3	154	63	3,4	5,1
Kartoffelpüree mit Brokkoli und Lachs in Frischkäsesoße; Tomatensalat	383	332	1387	10,3	40,6	24,9	5,6	0,6	169	116,1	160	120	4,1	10,1
Gesamt	7831	6583	27538	223,5	891,3	299,1	63,5	6,1	1803	1175,1	3118	1586	61,7	137,6

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