

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan Nr. 3 für 4- bis 6-Jährige



Inhalt

FIT KID: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan	2
Schlemmerfilet (gebackenes Seelachsfilet mit Senf-Honig-Kruste) mit gebackener Polenta (überbackener Maisgrießbrei) und Ratatouille (Auberginen-Zucchini-Tomatengemüse); Apfel-Birnenkompott	3
Geschnetzeltes (Schwein oder Kalb) mit Kartoffelpüree und Erbsen-Möhrengemüse, Eisbergsalat mit Gurken und Radieschen.....	5
Vollkornnudeln mit Mais-Spinatsoße; Beerenquarkcreme (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren)	7
Schnitzel „Hawaii“ (Schweine- oder Kalbsschnitzel; mit Ananas und Käse überbacken) mit Reis, Chinakohlsalat	8
Gebackene Bohnen (Staudensellerie, Tomaten) mit Rosmarinkartoffeln; Obstsalat (Melone, Kiwi, Apfel, Banane) mit Mandelsoße	9
Erbsenrisotto; Birne	11
Putenbrustfilet mit fruchtiger Currysoße und Reis; Möhrenrohkost	12
Pellkartoffeln mit Tomatenquark, Paprika-Gurken-Mais-Salat; Schokoladen-Bananen-Shake.....	13
Chili con Carne (Hackfleisch-Bohnen-Mais-Paprika-Eintopf) mit Fladenbrot; Pflaumen-Hirsecreme	14
Vollkornrigatoni mit Tomaten-Thunfischsoße, bunter Salatteller (Eisbergsalat, Lollo Rosso, Paprika, Mais) mit Sonnenblumenkernen	15
Kartoffelpüree mit Erbsen-Möhrengemüse und Geflügelbratwürstchen, Kopfsalat (Mais, Tomate) mit Joghurtdressing	16
Kabeljaufilet in Curry-Dillgemüse (Fenchel, Karotten) mit Bandnudeln, Blumenkohl-Radieschen-Rohkost	17
Vegetarischer Gemüse-Kartoffelgulasch (Kartoffeln, Kohlrabi, grüne Bohnen, Tomaten); exotischer Quark (Bananen, Ananas, Kokosnussraspel)	18
Tava (Reis-Spinat-Ei-Auflauf); Weintrauben.....	19
Grünkernbratlinge mit gebackenen Kartoffelspalten, Brokkoli und Kräutersoße.....	20
Gemüse-Kartoffel-Auflauf (Karotten, Brokkoli); Apfel-Nuss-Dessert	21
Mit Hackfleisch gefüllte Paprikaschoten in Tomatensoße mit Hirse	22
Apfel-Champignon-Eichblatt-Salat mit Croutons; Aprikosen-Quark-Auflauf	23
Reis mit Champignon-Ragout; Knusperjoghurt mit Johannisbeeren	24
Kartoffelpüree mit Brokkoli, Lachs in Frischkäsesoße, Tomatensalat	25
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für 4- bis 6-Jährige	26

FIT KID: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan

Da jede Speisenplanwoche 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) - Apfel-Birnenkompott	Geschnetzeltes (Schwein oder Kalb), Kartoffelpüree, Erbsen-Möhrengemüse, Eisbergsalat mit Gurken und Radieschen	Vollkornnudeln, Mais-Spinatsoße - Beerenquarkcreme (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren)	Schnitzel „Hawaii“ (Schweine- oder Kalbsschnitzel; mit Ananas und Käse überbacken), Reis, Chinakohlsalat	Gebackene Bohnen, (Staudensellerie, Tomate) Rosmarinkartoffeln - Obstsalat (Melone, Kiwi, Apfel, Banane) mit Mandelsoße (Joghurt mit Mandelmus)
Woche 2	Erbsenrisotto, Birne	Putenbrustfilet, fruchtige Currysoße (mit Banane), Reis, Möhrenrohkost	Pellkartoffeln, Tomatenquark Paprika-Gurken-Mais-Salat - Schokoladen-Bananen-Shake	Chili con Carne (Hackfleisch-Bohnen-Mais-Paprika-Tomaten-Eintopf), Fladenbrot - Pflaumen-Hirsecreme	Vollkornrigatoni, Tomaten-Thunfischsoße, bunter Salatteller (Eisbergsalat, Lollo Rosso, Paprika, Mais) mit Sonnenblumenkernen
Woche 3	Kartoffelpüree, Erbsen-Möhrengemüse, Geflügelbratwürstchen - Kopfsalat (Mais, Tomate) mit Joghurtdressing	Kabeljaufilets, Curry-Dillgemüse (Fenchel, Karotten), Bandnudeln - Blumenkohl-Radieschen-Rohkost	Vegetarischer Gemüse-Kartoffelgulasch (Kartoffeln, Kohlrabi, grüne Bohnen, Tomaten) - Exotischer Quark (Bananen, Ananas, Kokosnussraspel)	Tava (Reis-Spinat-Ei-Auflauf) - Weintrauben	Grünkernbratlinge, gebackene Kartoffelspalten, Brokkoli, Kräutersoße
Woche 4	Gemüse (Karotte, Brokkoli)-Kartoffel-Auflauf, Apfel-Nuss-Dessert	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

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Schlemmerfilet

0,5 kg Seelachsfilet frisch oder TK
10 ml Zitronensaft
30 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
20 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, Thymian frisch
Jodsalz, Pfeffer

Apfel-Birnenkompott

0,35 kg Apfel geputzt
0,35 kg Birnen geputzt
35 g Rosinen
Zimt

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 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.
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 glatt streichen. 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 Auberginenwürfel salzen und ziehen lassen. Mit Küchenkrepp abtupfen. Zwiebelwürfel in 20 ml Olivenöl andünsten, Auberginen-, Zucchini- und Tomatenwürfel zufügen, würzen und 15 Minuten garen.
4. Für das Kompott Birnen und Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Mit Zimt und Rosinen in wenig Wasser etwa 10 Minuten dünsten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (466 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
406 kcal	1696 kJ	14,9 g	50 g	19,3 g	3,7 mg	0,3 mg	60 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
30,3 mg	202 mg	61 mg	1,9 mg	6,0 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
- 40 ml Rapsöl
- 0,6 kg Schweineschnitzel mager frisch*
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß

Kartoffelpüree

- 1,4 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 0,35 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Gemüse

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

Salat

- 0,2 kg Eisbergsalat geputzt
- 0,3 kg Gurken geschält
- 0,15 kg Radieschen geputzt
- 30 ml Kräuteressig
- 40 ml Olivenöl
- 5 g Senf
- Jodsalz, Pfeffer
- Schnittlauch frisch

1. Für das Geschnetzelte die Zwiebelwürfel in Öl anbraten, die Schnitzelstreifen zufügen, anbraten, mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen und fertig garen.
2. Für das Kartoffelpüree die gegarten Kartoffeln noch warm mit einem Kartoffelstampfer oder einer Kartoffelpresse zerkleinern und mit Milch, Salz, Pfeffer und Muskatnuss zu einem Püree verarbeiten.
3. Für das Gemüse Erbsen und in Scheiben geschnittene Möhren in Gemüsebrühe dünsten.
4. Für den Salat den Eisbergsalat in Stücke zupfen und mit Gurken- und Radieschenscheiben mischen. Aus Kräuteressig, Olivenöl, Senf, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und mit dem Salat vermengen. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (405 g) mit **Schweineschnitzel**:

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
324 kcal	1356 kJ	10,4 g	38,8 g	20,6 g	2,2 mg	0,5 mg	95 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
41,4 mg	97 mg	69 mg	3,4 mg	6,2 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (405 g) mit **Kalbsschnitzel**:

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
304 kcal	1273 kJ	10,2 g	38,8 g	19,3 g	2,2 mg	0,3 mg	97 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
41,4 mg	95 mg	71 mg	3,8 mg	6,2 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Vollkornnudeln

0,6 kg Vollkornnudeln

Mais-Spinatsoße

0,12 kg Zwiebeln geschält
 40 ml Rapsöl
 1 kg Spinat geputzt
 100 ml Gemüsebrühe
 0,35 kg Mais TK
 100 g Kräuterfrischkäse 30 % Fett i.Tr.
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Beerenquarkcreme

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

1. Die Vollkornnudeln in Salzwasser bissfest garen.
2. Für die Spinat-Mais-Soße die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, zerkleinerten Blattspinat zufügen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Mais zufügen, würzen und 10 Minuten garen. Frischkäse einrühren und abschmecken.
3. Für die Creme den Quark mit Mineralwasser, Zucker und Zitronensaft glatt rühren. Beerenobst unterheben und mit einem Minzeblatt dekorieren.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
358 kcal	1503 kJ	9 g	56,3 g	16,8 g	2,6 mg	0,5 mg	154 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
56 mg	183 mg	137 mg	5,8 mg	10,4 g

Schnitzel „Hawaii“ (Schweine- oder Kalbsschnitzel; mit Ananas und Käse überbacken) mit Reis, Chinakohlsalat (Woche 1, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Schnitzel „Hawaii“

- 0,6 kg Schweineschnitzel mager frisch*
- 30 ml Rapsöl
- 0,3 kg Ananasstücke Konserve abgetropft
- 0,2 kg Gouda 45 % Fett i.Tr.
- Jodsalz, Pfeffer

Reis

- 0,6 kg Reis parboiled

Chinakohlsalat

- 0,3 kg Chinakohl geputzt
- 0,18 kg Joghurt (1,5% Fett)
- 12 g Olivenöl
- 15 g Zitronensaft
- 5 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer

1. Die Schnitzel in Öl anbraten, salzen, pfeffern und in eine Auflaufform geben. Mit den abgetropften Ananasscheiben belegen, Goudascheiben darüber legen und bei 180°C etwa 20 Minuten garen.
2. Den Reis in Salzwasser garen.
3. Für den Chinakohlsalat den Chinakohl in Streifen schneiden. Aus Joghurt, Olivenöl, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Chinakohl vermengen.

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

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
427 kcal	1786 kJ	12,1 g	56,9 g	22,3 g	1,3 mg	0,4 mg	39 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
11 mg	250 mg	45 mg	4,6 mg	1,7 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (309 g) mit **Kalbsschnitzel**:

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
424 kcal	1771 kJ	11,9 g	56,9 g	21,8 g	1,3 mg	0,2 mg	42 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
11 mg	248 mg	47 mg	5 mg	1,7 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Gebackene Bohnen

0,4 kg Bohnen weiß getrocknet
1 Lorbeerblatt
60 ml Olivenöl
0,12 kg Zwiebeln geschält
1 Zehe Knoblauch geschält
0,4 kg Staudensellerie geputzt
0,7 kg Tomaten geputzt
Petersilie frisch
30 g Semmelbrösel
Jodsalz, Pfeffer

Rosmarinkartoffeln

0,9 kg Kartoffeln festkochend geschält
40 ml Olivenöl
Jodsalz
Rosmarin frisch

Obstsalat

0,2 kg Melone geschält
80 g Kiwis geputzt
0,15 kg Äpfel geputzt
100 g Bananen geschält
20 ml Zitronensaft

Mandelsoße

50 g Mandelmus
0,15 kg Joghurt 1,5 % 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. 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.
2. 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.
3. Für den Obstsalat die Melonenstücke mit den Kiwischeiben, Apfelspalten und Bananenscheiben vermengen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.
4. Für die Mandelsoße das Mandelmus mit dem Joghurt glatt rühren und über den Obstsalat träufeln.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (426 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
406 kcal	1698 kJ	14,5 g	47,6 g	15,5 g	2,9 mg	0,3 mg	101 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
65 mg	162 mg	122 mg	4,7 mg	8,5 g

Erbsenrisotto; Birne (Woche 2, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Erbsenrisotto

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

Birne

1,5 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. Sobald der Reis bissfest zubereitet ist, kann die Butter, der geriebene Parmesan, Zitronensaft und die aufgetauten Erbsen hinzugefügt werden. Umrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei geschlossenem Deckel mindestens fünf Minuten ziehen lassen.
3. Für den Nachtisch für jedes Kind eine Birne reichen. Eventuell in Stücke schneiden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (443 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
432 kcal	1809 kJ	13,9 g	63,4 g	9,7 g	3,5 mg	0,4 mg	73 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
17,3 mg	170 mg	46 mg	2,4 mg	7,4 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Putenbrustfilet

- 0,6 kg Putenbrustfilet frisch
- 20 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer

Currysoße

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

Reis

- 0,6 kg Reis parboiled

Möhrenrohkost

- 0,5 kg Karotten
- 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 gehackten Knoblauch und die Zwiebelwürfel 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 (389 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
478 kcal	2000 kJ	14,9 g	65,1 g	17,8 g	2,1 mg	0,3 mg	35 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
11 mg	103 mg	57 mg	2,9 mg	3,6 g

Pellkartoffeln mit Tomatenquark, Paprika-Gurken-Mais-Salat; Schokoladen-Bananen-Shake (Woche 2, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Pellkartoffeln

1,6 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 schwarz
 50 g Kresse frisch

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

Schokoladen-Bananen-Shake

0,3 kg Bananen geschält
 0,75 l Milch 1,5 % Fett
 30 g Honig*
 20 g Kakaotränkepulver löslich

1. Die Kartoffeln garen und vor dem Servieren pellen.
2. Für den Tomatenquark den Quark mit dem Joghurt und Olivenöl glatt rühren. Tomatenwürfel unterheben und mit Salz, Pfeffer und Kresse abschmecken.
3. Für den Salat Paprikastreifen, Gurkenscheiben und Mais vermengen und aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen.
4. Für den Shake die zerkleinerten Bananen mit Milch, Honig und Kakaotränkepulver im Standmixer pürieren.

* 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.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (461 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
325 kcal	1360 kJ	8,5 g	43,5 g	13,9 g	2 mg	0,2 mg	76 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
69 mg	189 mg	143 mg	121 mg	5,2 g

Chili con Carne (Hackfleisch-Bohnen-Mais-Paprika-Eintopf) mit Fladenbrot; Pflaumen-Hirsecreme (Woche 2, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Chili con Carne

- 0,5 kg Rinder- -Hackfleisch frisch
- 0,12 kg Zwiebeln geschält
- 20 ml Rapsöl
- 5 g Tomatenmark
- 0,5 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,7 kg Kidney-Bohnen Konserve abgetropft
- 0,3 kg Mais TK
- 0,3 kg Schältomaten
- 0,15 l Gemüsebrühe
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß
- Thymian frisch

Fladenbrot

- 0,45 kg Weizenfladenbrot

Pflaumen-Hirsecreme

- 0,4 l Milch 1,5 % Fett
- 0,2 kg Hirse
- 1 Vanilleschote
- Jodsalz
- 30 g Honig*
- 0,4 kg Pflaumen geputzt

Hirse ist die älteste Getreideart. Die kleinen runden Körner wurden bereits vor 8000 Jahren zur Brotherstellung verwendet. Heute wird Hirse wegen des hohen Gehalts an Mineralstoffen, v. a. Eisen geschätzt.

1. Für das Chili con Carne das Hackfleisch mit den Zwiebelwürfeln in Öl anbraten. Tomatenmark, Paprikawürfel, Kidneybohnen, Mais, Schältomaten und Gemüsebrühe zufügen und etwa 15 Minuten garen. Mit den Gewürzen abschmecken.
2. Das Fladenbrot in Stücke schneiden und zu dem Chili reichen.
3. Für die Hirsecreme die Milch mit Hirse, Vanilleschote und etwas Salz kurz aufkochen und dann 20-30 Minuten ausquellen lassen. Die Vanilleschote anschließend entfernen. Mit Honig süßen und die geviertelten Pflaumen unterheben.

* 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.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (434 g)

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
488 kcal	2042 kJ	11 g	64,1 g	26,1 g	2,9 mg	0,3 mg	85 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
70 mg	143 mg	122 mg	5,6 mg	12 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

0,7 kg Vollkornrigatoni

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
 100 g Gouda, 45 % Fett i. 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 1,5 % Fett
 25 ml Olivenöl
 30 ml Zitronensaft
 Petersilie frisch
 Jodsalz, Pfeffer
 50 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 Zwiebelwürfel 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. Mit geriebenem Gouda bestreuen.
3. Für den Salatteller den Eisbergsalat und den Lollo Rosso zerkleinern, mit Paprikastreifen und dem Mais vermengen. Joghurt, Olivenöl, Zitronensaft, gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und über den Salat gießen. Mit gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
432 kcal	1811 kJ	14,3 g	44,9 g	25,2 g	4,3 mg	0,5 mg	85 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
39 mg	273 mg	116 mg	3,5 mg	9,5 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

- 1,6 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 0,4 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Erbsen-Möhrengemüse

- 0,4 kg Grüne Erbsen (frisch oder TK)
- 0,4 kg Karotten
- 200 ml Gemüsebrühe

Geflügelbratwürstchen

- 0,64 kg Kleine Geflügelbratwürstchen (~3 Stück/Kind)

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
- 20 ml Zitronensaft
- 5 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Kartoffelpüree die gegarten Kartoffeln noch warm mit einem Kartoffelstampfer oder einer Kartoffelpresse zerkleinern und mit heißer Milch, Salz, Pfeffer und Muskatnuss zu einem Püree verarbeiten.
2. Für das Gemüse Erbsen und in Scheiben geschnittene Möhren in Gemüsebrühe dünsten
3. Die Geflügelbratwürstchen mit einer Gabel anstechen und ohne Fettzugabe in einer Pfanne braten.
4. Für den Salat den Kopfsalat zupfen und mit Mais und Tomatenwürfeln vermischen. Aus Joghurt, Olivenöl, Schnittlauchröllchen, Zitronensaft, etwas Zucker, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Salat vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (441 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
314 kcal	1313 kJ	6,1 g	36,9 g	22,9 g	1,6 mg	0,4 mg	98 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
41 mg	120 mg	81 mg	3 mg	6,4 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

- 0,5 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
- 0,35 l Milch 1,5 % Fett
- 0,30 kg Schmand 20 % Fett
- 25 g Weizenstärke
- 10 g Senfkorn gelb
- 7 g Currypulver
- Jodsalz, Pfeffer
- Dill frisch

Bandnudeln

- 0,7 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

1. Für den Kabeljau die Filets mit Zitronensaft beträufeln.
2. Für das Gemüse die halbierten Fenchelscheiben und Karottenscheiben 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 gehackten Dill 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 und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (451 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
424 kcal	1775 kJ	16 g	53,2 g	20,1 g	2,1 mg	0,2 mg	77 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
48 mg	165 mg	63 mg	2,2 mg	6,3 g

**Vegetarischer Gemüse-Kartoffelgulasch
 (Kartoffeln, Kohlrabi, grüne Bohnen, Tomaten);
 exotischer Quark (Bananen, Ananas, Kokosnus raspel)
 (Woche 3, Tag 3)**

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Gemüse-Kartoffelgulasch

- 40 ml Rapsöl
- 0,12 kg Zwiebeln geschält
- 0,6 kg Kohlrabi geputzt
- 1 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,8 kg grüne Bohnen geputzt
- 0,3 l Gemüsebrühe
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,6 kg Tomaten geputzt
- 0,2 kg Kräuterfrischkäse 30 % Fett i.Tr.

Exotischer Quark

- 0,3 kg Bananen geschält
- 20 ml Zitronensaft
- 0,3 kg Quark 20 % Fett i.Tr.
- 0,1 l Ananassaft
- 0,4 kg Ananas geputzt
- 50 g Kokosnus raspeln

1. Für das Gulasch das Öl erhitzen und Zwiebelwürfel, in Stifte geschnittene Kohlrabi und gewürfelte Kartoffeln andünsten. Bohnen hinzufügen, mitdünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 20 Minuten garen. Tomatenwürfel zufügen und weitere 10 Minuten garen. Frischkäse unterrühren und nochmals abschmecken.
2. Für den Quark die zerkleinerten Bananen mit Zitronensaft und Quark pürieren. Mit Ananassaft cremig rühren. Die Ananasstücke und Kokosnus raspeln unter den Quark rühren. Im Kühlschrank etwas kühlen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (457 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
319 kcal	1335 kJ	11,1 g	45,0 g	11,6 g	2,0 mg	0,3 mg	133 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
87 mg	156 mg	98 mg	2,4 mg	3,0 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Tava

- 0,6 kg Reis parboiled
- 0,12 kg Zwiebeln geschält
- 40 ml Rapsöl
- 0,8 kg Blattspinat geputzt
- 0,5 l Gemüsebrühe
- 4 Eier
- Jodsalz, Pfeffer
- 100 g Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.

Tava ist ein typisches Gericht der einfachen ländlichen Küche Albaniens.

Joghurt mit Weintrauben

- 0,45 kg Joghurt
- 0,6 kg Weintrauben
- 0,02 kg Honig
- Zimt

1. Für das Tava den Reis in Salzwasser garen. Zwiebelwürfel in 20 ml Öl andünsten, den zerkleinerten Blattspinat zufügen 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 aufgeschlagenen Eier einzeln auf dem Reis verteilen. Bei 220°C 10-15 Minuten garen. Geriebenen Parmesan zum Bestreuen dazu reichen.
2. Den Joghurt mit dem Honig und dem Zimt cremig rühren und die gewaschenen Weintrauben unterheben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (455 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
386 kcal	1617 kJ	9,0 g	65,1 g	12,8 g	3,2 mg	0,3 mg	137 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
34 mg	199 mg	80 mg	5,2 mg	3,4 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Grünkernbratlinge

- 40 ml Rapsöl
- 0,35 kg Grünkernschrot
- 0,24 kg Karotten geschält
- 0,55 l Gemüsebrühe
- 3 Eier
- 75 g Haferflocken
- 0,25 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

- 1,2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 40 ml Rapsöl
- Jodsalz

Brokkoli

- 1 kg Brokkoli geputzt

Kräutersoße

- 60 g Zwiebeln geschält
- 30 ml Rapsöl
- 35 g Weizenmehl
- 0,35 l Milch 1,5 % Fett
- 0,25 l Gemüsebrühe
- 50 g Kräutermischung TK (Oregano, Basilikum, Thymian,)
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Grünkernbratlinge 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 mit 30 ml Öl eingefetteten Back-/GN-Blechen bei 200 °C 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 ca. 40 Minuten abbacken.
3. Die Brokkoliröschen bissfest dämpfen.
4. Für die Kräutersoße die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, mit Mehl bestäuben und mit Milch und Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen lassen und die gehackten Kräuter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (446 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
466 kcal	1947 kJ	18,0 g	63,2 g	16,8 g	4,1 g	0,4 mg	103 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
113 mg	169 mg	109 mg	4,1 mg	9,6 g

Gemüse-Kartoffel-Auflauf (Karotten, Brokkoli); Apfel-Nuss-Dessert (Woche 4, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Gemüse-Kartoffel-Auflauf

- 80 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Rapsöl
- 500 g Karotten
- 500 g Brokkoli
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1,4 kg Kartoffeln (festkochend)
- 200 ml Milch (1,5% Fett)
- 2 Eier
- 200 g Gouda (45% Fett i.Tr.)
- Jodsalz, Pfeffer

Apfel-Nuss-Dessert

- 0,8 kg Äpfel
- 30 g Honig*
- 20 g Zitronensaft
- 50 g Haselnuss (gehackt)
- 50 ml Sahne (30% Fett)
- 150 g Joghurt (1,5% Fett)

1. Für den Auflauf die Zwiebelwürfel und den zerkleinerten Knoblauch mit der Hälfte des Öls anbraten. Karottenscheiben und Brokkoliröschen hinzufügen, mit Gemüsebrühe angießen und das Gemüse etwa 3 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die gegarten Kartoffeln in Würfel oder Scheiben schneiden und abwechselnd mit dem Gemüse in eine mit dem restlichen Öl eingefettete Auflaufform schichten. Die Milch mit den Eiern verquirlen, würzen und über den Auflauf geben.
 Mit geriebenem Käse bestreuen und im Ofen bei 200°C etwa 30 Minuten backen.
2. Für das Dessert die Äpfel grob raspeln, und mit Honig und Zitronensaft abschmecken. Die gehackten Haselnüsse unterrühren. Die Sahne steif schlagen und zusammen mit dem Joghurt unterheben.

*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.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (428 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
388 kcal	1620 kJ	16,0 g	49,6 g	13,1 g	3,4 mg	0,3 mg	74 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
86,0 mg	306 mg	72 mg	2,5 mg	6,8 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
- 0,2 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

- 0,10 kg Zwiebeln geschält
- 30 ml Rapsöl
- 0,6 kg Tomaten geputzt
- Thymian, Oregano, Basilikum frisch oder TK
- Jodsalz, Pfeffer schwarz
- 0,4 kg Erbsen grün tiefgefroren

Hirse

- 1,5 kg Hirse
- 1,7 l Gemüsebrühe

1. Für die gefüllten Paprikaschoten den „Deckel“ der Paprika abschneiden, so dass diese befüllt werden können.
 Das Hackfleisch mit Zwiebelwürfeln, Mais, geraspelten Karotten, Gewürzen und Kräutern mischen, in die Paprikaschoten füllen und den Deckel wieder aufsetzen.
2. Für die Tomatensoße Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen, Tomatenwürfel und Erbsen zufügen, etwa 5 Minuten garen und mit den Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Die Paprika in der Tomatensoße bei 180°C ca. 30-35 Minuten garen.
3. Die Hirse in Gemüsebrühe garen.

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (634 g) mit **Rinder-Schweine-Hackfleisch**:

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
462 kcal	1930 kJ	14,9 g	68,5, g	17,6 g	5,8 mg	0,5 mg	153 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
144,4 mg	64 mg	131 mg	6,6 mg	9,8 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

- 30 ml Rapsöl
- 30 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 Eier
- 50 g Zucker
- 0,8 kg Magerquark
- 50 g Weizenvollkornmehl
- 30 ml Rapsöl
- 1,2 kg Aprikosen geputzt
- 80 g Mandeln gehobelt
- Zimt

1. Für den Salat aus Öl, Zitronensaft, Honig, Senf, Salz und Pfeffer eine Marinade anrühren. Zwiebelwürfel, Apfelschnitze, Champignonscheiben und zerkleinerten Eichblattsalat zufügen und vermengen. Feta in Würfel schneiden und zu dem Salat geben. 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. 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 (419 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
414 kcal	1735 kJ	17,4 g	44,7 g	21,7 g	5,5 mg	0,3 mg	87 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
28,5 mg	151 mg	77 mg	3,9 mg	7,2 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

- Reis**
 0,6 kg Reis parboiled roh
- Champignon-Ragout**
 0,2 kg Zwiebeln geschält
 25 ml Rapsöl
 20 g Weizenmehl
 0,35 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 geputzt
 120 g Haferflocken
 60 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.

1. Den Reis in Salzwasser garen.
2. Für das Ragout die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, mit Mehl bestäuben, Milch und Gemüsebrühe angießen und unter Rühren aufkochen lassen. Champignonscheiben, 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.

*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.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (441 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
415 kcal	1737 kJ	8,6 g	72 g	16,3 g	1,3 mg	0,4 mg	59 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
21,4 mg	186 mg	81 mg	4,5 mg	6,0 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Kartoffelpüree

- 1,4 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 0,45 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.
- 0,4 kg Lachs frisch oder TK

Tomatensalat

- 0,4 kg Tomaten geputzt
- 0,3 kg Kichererbsen, Konserve, abgetropft
- 20 ml Essig
- 20 ml Rapsöl
- 5 g Senf
- Jodsalz, Pfeffer, Schnittlauch, Petersilie

1. Für das Kartoffelpüree die gegarten Kartoffeln noch warm stampfen oder durch die Kartoffelpresse pressen, Milch untermischen 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 Salat Tomaten halbieren und in Scheiben schneiden, Kräuter fein hacken. Kichererbsen hinzugeben und mit einem Dressing aus Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (436 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
273 kcal	1141 kJ	7,0 g	33,6 g	20,2 g	2,0 mg	0,3 mg	89 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
124,6 mg	165 mg	77 mg	2,7 mg	5,7 g

Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeiseplan für 4- bis 6-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]
Gesamt	8689	7936	33210	248	1078	360	62	6,8	1845	1136	3452	1729	73	136
1. Woche														
Schlemmerfilet mit Polenta und Ratatouille; Apfel-Birnenkompott	1976	1921	8040	61	259	94	13	2	447	202	892	432	19	33
Geschnetzeltes ,Kartoffelpüree, Erbsen-Möhrengemüse, Salat	456	406	1696	14	50	19	3,7	0,3	60	31	203	59	1,9	6,3
Vollkornnudeln mit Mais-Spinatsoße; Beerenquarkcreme	405	324	1356	10	38	20	2,2	0,5	95	41	97	69	3,4	6,2
Schnitzel "Hawaii" mit Reis, Chinakohlsalat	373	358	1503	9	53	16	2,6	0,5	154	59	193	146	5,8	11
Gebackene Bohnen mit Rosmarinkartoffeln; Obstsalat mit Mandelmus	326	427	1786	12	57	22	1,3	0,4	39	11	250	45	4,6	1,7
	416	406	1699	15	56	15	3	0,3	100	65	161	122	5	8,5
2. Woche	2105	2155	9021	63	281	93	18	1,6	354	206	879	428	17	38
Erbsenrisotto, Birne	443	432	1808	14	63	10	4	0,4	73	17	170	46	2	7
Putenbrustfilet mit fruchtiger Currysoße und Reis	389	478	2000	15	65	18	2	0,3	35	11	103	57	3	4
Pellkartoffeln mit Tomatenquark; Salat; Bananen-Shake	461	325	1360	9	44	14	2	0,2	76	69	189	87	3	5
Chili con Carne mit Fladenbrot; Pflaumen-Hirsecreme	434	488	2042	11	64	26	3	0,2	85	70	143	122	6	12
Vollkornrigatoni mit Tomaten-Thunfischsoße und buntem Salat	378	432	1811	14	45	25	4	0,5	85	39	273	116	4	10
3. Woche	2250	1908	7986	60	269	84	13	1,6	582	324	809	431	16	29
Kartoffelpüree, Erbsen-Möhrengemüse, Geflügelwürstchen, Kopfsalat	441	313	1312	6	43	23	2	0,4	98	42	120	81	3	6
Kabeljaufilets in Curry-Dillgemüse, Bandnudeln; Blumenkohlrohkost	451	424	1775	16	53	20	2	0,2	77	48	165	63	2	6
Vegetarischer Gemüse-Kartoffelgulasch; Exoticquarkcreme	457	319	1335	11	45	12	2	0,3	133	87	156	98	2	3
Tava, Weintrauben	455	386	1617	9	65	12	3	0,3	137	34	199	80	5	3,5
Grünkernbratlinge mit Brokkoli und Kräutersoße	446	466	1947	18	63	17	4	0,4	137	113	169	109	4	10
4. Woche	2358	1952	8163	64	269	89	18	1,6	462	404	872	438	21	36
Gemüse-Kartoffel-Auflauf, Apfel-Nuss-Dessert	428	388	1620	16	49	13	3,4	0,3	74	86	306	72	3	7
Mit Hack gefüllte Paprikaschoten in Tomatensoße mit Hirse	634	462	1930	15	69	18	6	0,3	153	144	64	131	7	10
Apfel-Champignon-Eichblatt-Salat mit Croutons; Aprikosen-Quark-Auflauf	419	414	1735	17	45	22	5,5	0,3	87	29	151	77	4	7
Reis mit Champignon-Ragout; Knusperjoghurt mit Johannisbeeren	441	415	1737	9	72	16	1,3	0,4	59	21	186	81	4,5	6
Kartoffelpüree mit Brokkoli und Lachs in Frischkäsesoße; Tomatensalat	436	273	1141	7	34	20	2	0,3	89	124	165	77	2,7	5,7
Gesamt	8689	7936	33210	248	1078	360	62	6,8	1845	1136	3452	1729	73	136

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Stand: Mai 2016

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