

# Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan Nr.



für 1- bis 3-Jährige



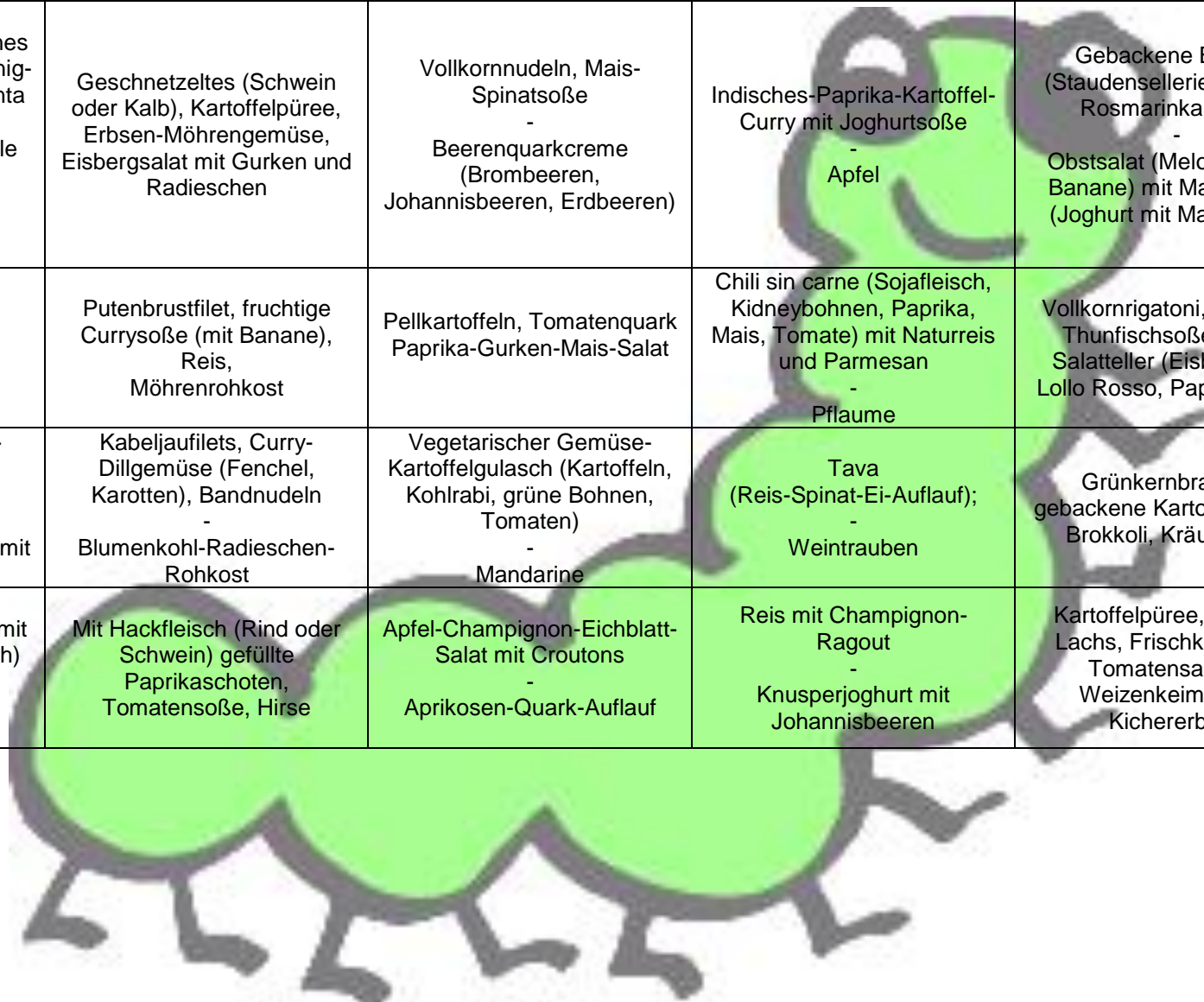
## Inhalt

FIT KID: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan .....	2
Schlemmerfilet (gebackenes Seelachsfilet mit Senf-Honig-Kruste) mit gebackener Polenta (überbackener Maisgrießbrei) und Ratatouille (Auberginen-Zucchini-Tomatengemüse); Chinakohlsalat .....	3
Geschnetzeltes (Schwein oder Kalb) mit Kartoffelpüree und Erbsen-Möhrengemüse, Eisbergsalat mit Gurken und Radieschen.....	5
Vollkornnudeln mit Mais-Spinatsoße; Beeren-Quarkcreme (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren) .....	7
Indisches Paprika-Kartoffel-Curry mit Joghurtsoße; Apfel .....	8
Gebackene Bohnen (Staudensellerie, Tomaten) mit Rosmarinkartoffeln; Obstsalat (Melone, Apfel, Banane) mit Mandelsoße (Joghurt mit Mandelmus) .....	9
Erbsenrisotto; Birne .....	11
Putenbrustfilet mit fruchtiger Currysoße (mit Banane) und Reis; Möhrenrohkost ....	12
Pellkartoffeln mit Tomatenquark, Paprika-Gurken-Mais-Salat.....	13
Chili sin Carne (Sojafleisch, Kidneybohnen, Paprika, Mais, Tomaten) mit Naturreis und Parmesan; Pflaume .....	14
Vollkornrigatoni mit Tomaten-Thunfischsoße, bunter Salatteller (Eisbergsalat, Lollo Rosso, Paprika, Mais) .....	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); Mandarine .....	18
Tava (Reis-Spinat-Ei-Auflauf) mit Parmesan, Weintrauben.....	19
Grünkernbratlinge mit gebackenen Kartoffelspalten, Brokkoli und Kräutersoße.....	20
Kürbis-Kartoffel-Gulasch mit Kichererbsen (vegetarisch); Kiwi.....	21
Mit Hackfleisch (Rind oder Schwein) gefüllte Paprikaschoten in Tomatensoße mit Hirse .....	22
Apfel-Champignon-Eichblatt-Salat; Aprikosen-Quark-Auflauf.....	23
Reis mit Champignon-Ragout; Knusperjoghurt mit Johannisbeeren .....	24
Kartoffelpüree mit Brokkoli und Lachs in Frischkäsesoße, Tomatensalat mit Weizenkeim und Kichererbsen .....	25
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für 1- bis 3-Jährige .....	26

## FIT KID: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan

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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Woche 1</b>	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 - Beerenquarkcreme (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren)	Indisches-Paprika-Kartoffel-Curry mit Joghurtsoße - Apfel	Gebackene Bohnen (Staudensellerie, Tomate) Rosmarinkartoffeln - Obstsalat (Melone, Apfel, Banane) mit Mandelsoße (Joghurt mit Mandelmus)
<b>Woche 2</b>	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)
<b>Woche 3</b>	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) - Mandarine	Tava (Reis-Spinat-Ei-Auflauf); - Weintrauben	Grünkernbratlinge, gebackene Kartoffelspalten, Brokkoli, Kräutersoße
<b>Woche 4</b>	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, Thymian frisch  
 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.

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, 5 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 glattstreichen. Mit Parmesan bestreuen, 5 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 15 ml 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	Eiweiß	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 Karotten geschält
- 0,15 l Gemüsebrühe

### Salat

- 0,15 kg Eisbergsalat geputzt
- 0,15 kg Gurken geschält
- 0,1 kg Radieschen geputzt
- 20 ml Kräuteressig
- 20 ml Olivenöl
- 3 g Senf mild
- 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 (296g) mit **Schweineschnitzel**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (288 g) mit **Kalbsschnitzel**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	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 geputzt  
 0,1 kg Johannisbeeren geputzt  
 0,1 kg Erdbeeren geputzt  
 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. Parmesan über die angerichtete Portion streuen.
3. Für die Creme den Quark mit Mineralwasser, Zucker und Zitronensaft glattrühren. Beerenobst unterheben und mit einem Minzeblatt dekorieren.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	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 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
- 120 ml 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
- Jodsalz, Pfeffer

### Apfel

- 1 kg Äpfel

1. Für das Indische Paprika-Kartoffel-Curry die Kartoffeln klein schneiden und in Dampf garen. 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 angegarten Kartoffeln behutsam unter das Gemüse heben. Nochmals abschmecken. Mit den gerösteten Mandeln garniert servieren.
2. Für die Joghurtsoße 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	Eiweiß	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  
20 g Semmelbrösel  
Jodsalz, Pfeffer

**Rosmarinkartoffeln**

0,8 kg Kartoffeln festkochend geschält  
40 ml Olivenöl  
Jodsalz  
Rosmarin frisch

**Obstsalat**

165 g Melone geschält  
115 g 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. 15 ml Olivenöl erhitzen und die Zwiebelringe und den gehackten Knoblauch andünsten. Zusammen mit den Bohnen, dem in Scheiben geschnittenen Staudensellerie, Tomatenwürfeln, gehackter Petersilie, 15 ml Olivenöl und dem aufgefangenen Kochwasser in einer Schüssel vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Bohnengemüse in eine mit 15 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 40 Minuten backen.
3. Für den Obstsalat die Melonenstücke mit den Apfelspalten und Bananenscheiben vermengen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.
4. 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	Eiweiß	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
- 100 g 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 2 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 vorher in Stücke schneiden.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	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
- 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 Karotten
- 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 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 (229 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	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 frisch

**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. 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.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	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
- Jodsatz, Pfeffer, Paprika edelsüß,  
Cayennepfeffer, Kreuzkümmel  
Oregano frisch
- 0,1 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.

**Reis**

- 0,2 kg Reis ungeschält

**Pflaume**

- 0,25 kg Pflaumen geputzt

1. Für das Chili das Sojagranulat nach Packungsanleitung in Gemüsebrühe aufkochen und quellen lassen.
2. Die gewürfelten Zwiebeln und kleingeschnittenen Paprikaschoten mit dem Soja in einer Pfanne anschwitzen, die Schälto­maten, die Kidneybohnen und den Mais zugeben, mit Salz, Pfeffer, Rosenpaprika, (Cayenne-) Pfeffer, Kreuzkümmel und Oregano abschmecken und köcheln lassen. Mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.
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	Eiweiß	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

**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 frisch  
 Jodsalz, Pfeffer  
 20 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. Gouda reiben und über das Gericht streuen lassen.
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. Sonnenblumenkerne anrösten und über den Salat geben.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
257 kcal	6,2 g	37,7 g	15,2 g	2,4 mg	0,3 mg	56 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
27,2 mg	64 mg	73 mg	2,4 mg	6,6 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 Karotten
- 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
- 100 g Joghurt 1,5% Fett
- 20 ml Olivenöl
- 5 g Schnittlauch frisch
- 15 ml Zitronensaft
- 3 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Kartoffelpüree die gegarten Kartoffeln noch warm mit einem Kartoffelstampfer oder einer Kartoffelpresse zerkleinern und mit heißer Milch, Margarine, Salz, Pfeffer und Muskatnuss zu einem Püree verarbeiten.
2. Für das Gemüse Erbsen und in Scheiben geschnittene Möhren in Rapsöl garen.
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 (369 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	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

### 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

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 (369 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	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 Mandarinen

1. Für das Gulasch das Rapsöl erhitzen und Zwiebelwürfel, in Stifte geschnittene Kohlrabi und gewürfelten Kartoffeln andünsten. Bohnen hinzufügen, mitdünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 20 Minuten garen. Tomatenwürfel zufügen und weitere 10 Minuten garen. Frischkäse unterrühren und nochmals abschmecken.
2. Mandarine als Stückobst servieren.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	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 Albaniens.

- Weintrauben**  
 0,45 kg Weintrauben

1. Für das Tava den Reis in Salzwasser garen. Zwiebelwürfel in 15 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. Mit geriebenem Parmesan servieren.
2. Weintrauben als Stückobst servieren.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	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 10 ml Öl in einem Topf erhitzen, Grünkernschrot und Karottenraspel andünsten, mit 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 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 20 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 (321 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	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
- 40 g Joghurt 1,5 % Fett
- 8 g Sahnemeerrettich
- 0,1 kg Quark mind. 20 % Fett i.Tr.
- 8 g Senf mittelscharf
- Jodsatz, Pfeffer, Thymian
- Schnittlauch TK

### Kiwi

- 0,60 kg Kiwi

1. Für das vegetarische Kürbis-Kartoffel-Gulasch die Kartoffeln, die Süßkartoffeln und den Kürbis schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und 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	Eiweiß	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.  
 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 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, kurz vor Garende die Erbsen hinzufügen.
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 (361 g) mit Rinder-Schweine-Hackfleisch:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	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	Eiweiß	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; 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
- 0,15 kg Kürbiskerne
- 10 ml Olivenöl

### Aprikosen-Quark-Auflauf

- 3-4 (200 g) Eier
- 40 g Zucker
- 0,54 kg Magerquark
- 35 g Weizenvollkornmehl
- 10 ml Rapsöl
- 1 kg Aprikosen geputzt
- 40 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. Kürbiskerne über den Salat streuen. Bei Bedarf die Kürbiskerne vorab ohne Fett anrösten.
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 (306 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	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  
 0,2 l Milch 1,5 % Fett  
 0,2 l Gemüsebrühe  
 0,6 kg Champignons geputzt  
 Jodsalz, Pfeffer  
 Thymian, Oregano frisch oder TK

**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.

**Knusperjoghurt**  
 0,3 kg Joghurt 1,5 % Fett  
 20 g Honig\*  
 0,375 kg Johannisbeeren geputzt  
 60 g Haferflocken  
 60 g Mandeln gehobelt

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

\*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.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
272 kcal	9,47 g	38,3 g	9,27 g	2,94 mg	0,24 mg	39,7 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
19,05 mg	99,3 mg	51,8 mg	2,57 mg	4,58 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 Kräuteressig
- 30 ml Rapsöl
- 10 g Petersilie frisch
- Jodsalz, Pfeffer

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 und Weizenkeime hinzufügen. Senf, Honig, Essig und Öl zu einem Dressing verrühren, gehackte Zwiebeln und Petersilie unterziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	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 Vierwochenspeisenplan für 1- bis 3-Jährige

Plan für eine Person

Bezeichnung	Menge [g]	Energie [kcal]	F [g]	KH [g]	EW [g]	Vit E [mg]	Vit B1 [mg]	Fol. [µg]	Vit C [mg]	Ca [mg]	Mg [mg]	Fe [mg]	Ballast [g]
<b>Gesamt</b>	<b>6316</b>	<b>5424</b>	<b>191,7</b>	<b>710,2</b>	<b>258,9</b>	<b>55</b>	<b>5,0</b>	<b>1483</b>	<b>974,8</b>	<b>2608</b>	<b>1312</b>	<b>52,1</b>	<b>114,5</b>
<b>1. Woche</b>	<b>1569</b>	<b>1316</b>	<b>44,2</b>	<b>176,2</b>	<b>65,1</b>	<b>13,1</b>	<b>1,3</b>	<b>380</b>	<b>235,8</b>	<b>668</b>	<b>341</b>	<b>13,6</b>	<b>28,8</b>
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; Beerenquarkcreme	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, 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 Mandelmus	295	269	9,9	38,5	9,3	2,1	0,2	68	51,3	120	78	3,8	5,6
<b>2. Woche</b>	<b>1448</b>	<b>1273</b>	<b>42,6</b>	<b>174,6</b>	<b>61,1</b>	<b>11,1</b>	<b>1,1</b>	<b>281</b>	<b>165,6</b>	<b>543</b>	<b>285</b>	<b>9,6</b>	<b>24,9</b>
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	229	280	11,5	33,5	11,3	1,6	0,2	25	8,4	79	36	1,6	2,6
Pellkartoffeln mit Tomatenquark; Salat	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	257	6,2	37,7	15,2	2,4	0,3	56	27,2	64	73	2,4	6,6
<b>3. Woche</b>	<b>1671</b>	<b>1381</b>	<b>48,3</b>	<b>185,7</b>	<b>60,5</b>	<b>11,1</b>	<b>1,3</b>	<b>463</b>	<b>280,0</b>	<b>696</b>	<b>324</b>	<b>12,6</b>	<b>28,2</b>
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
Kabeljaufilets 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, Weintrauben mit Joghurt	276	257	10,0	31,5	10,7	3,0	0,2	117	29,1	227	61	3,8	2,7
Grünkernbratlinge mit Brokkoli und Kräutersoße	321	338	13,4	44,5	12,8	3,1	0,3	78	86,5	129	80	3,1	7,3
<b>4. Woche</b>	<b>1628</b>	<b>1454</b>	<b>56,6</b>	<b>173,7</b>	<b>72,2</b>	<b>19,7</b>	<b>1,3</b>	<b>359</b>	<b>293,4</b>	<b>701</b>	<b>362</b>	<b>16,3</b>	<b>32,6</b>
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; 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
<b>Gesamt</b>	<b>6316</b>	<b>5424</b>	<b>191,7</b>	<b>710,2</b>	<b>258,9</b>	<b>55</b>	<b>5,0</b>	<b>1483</b>	<b>974,8</b>	<b>2608</b>	<b>1312</b>	<b>52,1</b>	<b>114,5</b>

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](http://www.in-form.de)