

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan



für 1- bis 3-Jährige



**Die Gesund-Essen-Aktion
für Kitas**

www.fitkid-aktion.de

Stand: Februar 2021

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

Inhalt

FIT KID: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan	2
Vollkorn-Nudeln mit Bolognese und Parmesan (Soße aus Rinder-Hackfleisch mit Knollensellerie und Karotten) und Kopfsalat mit Zitronendressing	4
Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne mit Vollkornbrötchen	5
Gebackenes Seelachsfilet mit Kartoffeln und Paprika-Mais-Feta-Salat; Birnenkompott	6
Spinat-Champignon-Pizza; Kiwi	7
Überbackenes Fischfilet mit Tomaten-Zucchini-Füllung und Kartoffelpüree	8
Rotes Linsengemüse (Rote Linsen, Karotten, Pastinake) auf Spätzle, Mandarinen- Eisbergsalat	9
Kartoffel-Gemüse-Hackauflauf (Kohlrabi, Erbsen, Rinder-Schweine-Hackfleisch) und Gurkensalat	10
Vollkornnudeleintopf mit Paprika, Möhren und Mais; Rote Grütze (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren)	11
Spinat-Reis-Auflauf; Apfel	12
Gemüseintopf auf mexikanische Art (Tomate, Paprika, Kidney-Bohnen) mit Kartoffeln; Quark mit Äpfeln	13
Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan und Vollkornnudeln	14
Fruchtiges Fischcurry (Lachs mit einer Möhren-Apfel-Currysoße) mit Reis und Radieschensalat	15
Orangen-Eisbergsalat; Hirseauflauf mit Äpfeln	16
Blumenkohlbratling mit Tomatensoße und Kartoffel-Käsepüree; Mandarine	17
Gnocchi mit Spinat-Frischkäse-Soße; Bananen-Nuss-Quark	18
Lachs auf Tomatenreis, Zucchini-salat mit Sonnenblumenkernen	19
Blumenkohlcurry mit gelben Linsen und Kartoffeln; Weintrauben	20
Chinapfanne vegetarisch (Paprika, Champignons, Kichererbsen), gebratener Reis; Pflaumen	21
Kartoffelgratin mit Erbsen-Möhren-Gemüse, Fenchel-Orangen-Rohkost	22
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für 1- bis 3-Jährige	23

FIT KID: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan

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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Kürbis-Kartoffel-Gulasch mit grünen Erbsen (vegetarisch) und Senfcreme - Brombeer-Bananen-Milchshake	Vollkorn-Nudeln mit Bolognese und Parmesan (Soße aus Rinder-Hackfleisch mit Knollensellerie und Karotten), Kopfsalat mit Zitronendressing	Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne, Vollkornbrötchen	Gebackenes Seelachsfilet, Kartoffeln, Paprika-Mais-Feta-Salat - Birnenkompott	Spinat-Champignon-Pizza - Kiwi
Woche 2	Überbackenes Fischfilet mit Tomaten-Zucchini-Füllung, Kartoffelstampf	Rotes Linsengemüse (rote Linsen, Karotten, Pastinake), Spätzle, Mandarinen-Eisbergsalat	Kartoffel-Gemüse-Hackauflauf (Kohlrabi, Erbsen, Rinder-Schweine-Hackfleisch), Gurkensalat	Vollkornnudeleintopf mit Paprika, Möhren und Mais - Rote Grütze (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren)	Spinat-Reis-Auflauf - Apfel
Woche 3	Gemüseeeintopf auf mexikanische Art (Tomate, Paprika, Kidney-Bohnen) mit Kartoffeln	Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Vollkornnudeln und Parmesan	Fruchtiges Fischcurry (Lachs in einer Möhren-Apfel-Curry-Soße), Reis, Radieschensalat	Orangen-Eisbergsalat - Hirseauflauf mit Äpfeln	Blumenkohlbratling, Tomatensoße, Kartoffelpüree - Mandarine
Woche 4	Gnocchi, Spinat-Frischkäse-Soße	Lachs auf Tomatenreis, Zuchinisalat mit Essig-Öl-Dressing	Blumenkohlcurry mit gelben Linsen und Kartoffeln - Weintrauben	Chinapfanne vegetarisch (Paprika, Champignons, grüne Bohnen) mit gebratenen Vollkorndudeln - Pflaumen	Kartoffelgratin mit Erbsen-Möhren-Gemüse, Fenchel-Orangen-Rohkost

Kürbis-Kartoffel-Gulasch mit Kichererbsen (vegetarisch) mit Senfcreme; Brombeer-Bananen-Milchshake (Woche 1; Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Kürbis-Kartoffel-Gulasch

0,60 kg Kartoffeln geputzt
 0,35 kg Süßkartoffeln geputzt
 0,5 kg Kürbis geputzt
 0,5 kg Grüne Erbsen, tiefgekühlt
 0,15 kg Karotten geschält
 60 g Zwiebel geschält
 40 ml Rapsöl
 580 ml Gemüsebrühe

Senfcreme

40 g Joghurt 1,5 % Fett
 8 g Meerrettich Paste
 0,1 kg Quark mind. 20 % Fett i.Tr.
 8 g Senf
 Jodsalz, Pfeffer, Thymian
 3 g Schnittlauch TK

Brombeer-Bananen-Milchshake

0,18 kg Brombeeren frisch oder TK
 60 g Banane geschält
 0,55 l Milch 1,5 % Fett
 20 g Honig*
 13 ml Zitronensaft

* 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 vegetarische Kürbis-Kartoffel-Gulasch die Kartoffeln, die Süßkartoffeln und den Kürbis schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse und Zwiebeln darin anschwitzen. Grüne Erbsen zugeben. Gemüsebrühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles 25 bis 30 Minuten köcheln lassen.
2. Für die Senfcreme Quark, Joghurt, Meerrettich und Senf verrühren. Mit Salz, Thymian und Schnittlauch abschmecken. Das Gemüse in tiefen Tellern anrichten und mit der Senfcreme garniert servieren.
3. Für den Milchshake die Brombeeren in einen Topf geben und aufkochen lassen (aus hygienischen Gründen - siehe BfR-Info zur Verpflegung besonders empfindlicher Personengruppen). Die Beeren abkühlen lassen, derweil die geschälte(n) Banane(n) kleinschneiden. Beides mit der Milch pürieren und mit Honig und Zitronensaft abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (382 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
267 kcal	7,4 g	42,6 g	9,8 g	3,8 mg	0,3 mg	93 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
42,4 mg	144 mg	60 mg	2,4 mg	7,2 g

Vollkorn-Nudeln mit Bolognese und Parmesan (Soße aus Rinder-Hackfleisch mit Knollensellerie und Karotten) und Kopfsalat mit Zitronendressing (Woche 1; Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Rigatoni
 0,3 kg Vollkorn-Rigatoni

Rigatoni sind röhrenförmige Nudeln. Anders als Penne haben sie gerade Enden.

Bolognese
 0,25 kg¹ Rinder-Hackfleisch frisch
 80 g Zwiebeln geschält
 80 g Knollensellerie geputzt
 0,22 kg Karotten geschält
 30 ml Rapsöl
 0,6 kg Tomatenpüree
 80 ml Gemüsebrühe
 Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß
 Thymian frisch oder TK, Majoran frisch oder TK, Oregano frisch oder TK
 40 g Parmesan mind. 30 % Fett i.Tr

Kopfsalat
 0,3 kg Kopfsalat geputzt
 20 ml Zitronensaft
 15 ml Rapsöl
 Jodsalz, Pfeffer

1. Die Vollkorn-Rigatoni in Salzwasser garen.
2. Für die Bolognese das Hackfleisch, die gewürfelten Zwiebeln und das fein gewürfelte Gemüse in Öl anbraten. Das Tomatenpüree zugeben, die Gemüsebrühe angießen und die Bolognese mit Salz, Pfeffer, Paprika und den Kräutern abschmecken und fertig garen. Den Parmesan zu der Soße reichen.
3. Den Kopfsalat zerpfücken. Aus Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Kopfsalat vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (226 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
285 kcal	11,4 g	33,0 g	15,4 g	4,7 mg	0,3 mg	63 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
28,6 mg	110 mg	74 mg	3,0 mg	6,4 g

¹ Durch das Garen verliert Fleisch ca. 30 % an Gewicht.

Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne mit Vollkornbrötchen (Woche 1; Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne

- 40 ml Rapsöl
- 90 g Zwiebeln geputzt
- 0,7 kg Brokkoli geputzt
- 0,5 kg Kartoffeln geschält
- 0,6 kg Kichererbsen,
 Konserven abgetropft
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,13 l Gemüsebrühe
- 0,25 kg Kräuterfrischkäse 45 % Fett i.Tr.
 Basilikum frisch

Kichererbsen sind Hülsenfrüchte, die in Indien und Mexiko zu den Hauptnahrungsmitteln zählen. Bei uns kennt man sie z. B. aus Gerichten wie der „Falafel“, kleinen frittierten Bällchen aus Kichererbsenmehl.

Vollkornbrötchen

- 0,45 kg Weizen-Vollkornbrötchen

1. Für die Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel andünsten und Brokkoliröschen und die klein geschnittenen Kartoffelstückchen zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten dünsten. Kurz vorm Schluss die Kichererbsen hinzufügen. Den Kräuterfrischkäse einrühren. Mit Basilikumblättern bestreuen.
2. Die (halbierten) Weizen-Vollkornbrötchen zu dem Pfannengericht reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (278 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
329 kcal	8,9 g	52,3g	14,7 g	3,6 mg	0,2 mg	44 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
63,5 mg	130 mg	90 mg	3,7 mg	9,6 g

Gebackenes Seelachsfilet mit Kartoffeln und Paprika-Mais-Feta-Salat; Birnenkompott (Woche 1; Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Gebackenes Seelachsfilet

- 0,35 kg Seelachsfilet frisch oder TK
- 10 ml Zitronensaft
- 40 g Weizenmehl Type 405
- 1 Ei
- 40 g Paniermehl
- 30 ml Rapsöl
- Jodsalz

Kartoffeln

- 0,7 kg Kartoffeln festkochend geschält

Paprika-Mais-Feta-Salat

- 0,35 kg Paprikaschoten geputzt
- 100 g Zuckermais, Konserve abgetropft
- 40 g Zwiebeln geschält
- 50 g Kürbiskerne
- 100 g Feta
- 10 ml Rapsöl
- 10 ml Kräuteressig
- 2 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer, Kresse

Birnenkompott

- 0,4 kg Birne geputzt
- 0,2 l Trinkwasser
- 35 g Zucker
- Zimtstange, Gewürznelken
- 10 ml Zitronensaft

1. Den Seelachs salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Nacheinander in Mehl, Ei und Paniermehl wenden und in Öl anbraten.
2. Die Kartoffeln garen und in Stücke schneiden.
3. Für den Salat die in Würfel geschnittene Paprika mit dem Mais, den Fetawürfeln und den feinen Zwiebelwürfeln mischen. Aus Öl, Kräuteressig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker eine Salatsoße herstellen und mit dem Gemüse vermischen. Einige Zeit durchziehen lassen. Auf einem flachen Teller anrichten und mit Kresse und Kürbiskernen bestreuen.
4. Für das Birnenkompott die Birnen in Stücke schneiden. Wasser mit Zucker, Zimtstange und Gewürznelken zum Kochen bringen, Birnenstücke zufügen, aufkochen lassen und in ca. 10 Minuten weich garen. Gewürznelken und Zimtstange entfernen. Kompott mit Zitronensaft abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (261 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
285 kcal	10,9 g	32,5 g	15,4 g	2,8 mg	0,2 mg	48 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
56,2 mg	56 mg	56 mg	1,5 mg	3,9 g

Spinat-Champignon-Pizza; Kiwi (Woche 1; Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Pizzateig

360 g Weizenvollkornmehl Type 1700
 30 g Hefewürfel frisch
 215 ml Wasser
 Jodsalz, Pfeffer

Belag

70 g Zwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 30 ml Rapsöl
 0,3 kg Tomaten geputzt
 0,36 kg Blattspinat frisch oder TK
 0,22 kg Champignons geputzt
 0,12 kg Gouda, Tilsiter oder Edamer
 45 % Fett i.Tr.
 Jodsalz, Pfeffer, Basilikum, Oregano

Kiwi

1 kg Kiwi

1. Für die Pizza das Vollkornmehl in einer Schüssel sieben und mit Salz vermischen. Die Hefe in lauwarmem Wasser auflösen, zu dem Mehl geben, alles zu einem Hefeteig verarbeiten und gehen lassen. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech ausrollen.
2. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel in der Hälfte des Öls andünsten, Tomatenwürfel zufügen, mit gehackten Kräutern würzen und 10 Minuten köcheln lassen. Die Tomatensoße auf dem Pizzateig verteilen.
3. Blattspinat im restlichen Öl andünsten, würzen, Champignons in feinen Scheiben unter den Spinat rühren und auf dem Pizzaboden verteilen.
4. Mit geriebenem Käse bestreuen und die Pizza bei 200°C etwa 20 Minuten backen.
5. Kiwi als Stückobst servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (269 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
280 kcal	8,4 g	42,5 g	11,0 g	2,4 mg	0,3 mg	212 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
64,5 mg	215 mg	108 mg	4,2mg	9,7 g

Überbackenes Fischfilet mit Tomaten-Zucchini-Füllung und Kartoffelstampf (Woche 2; Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Überbackenes Fischfilet

- 0,45 kg Seelachsfilet frisch oder TK
- 15 g Senf
- 40 ml Rapsöl
- 0,5 kg Tomaten geputzt
- 0,5 kg Zucchini geputzt
- 0,35 l Milch 1,5 % Fett
- Dill frisch
- 12 g Brühe gekörnt,
- 0,1 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett .i.Tr.
- Pfeffer

Kartoffelstampf

- 0,9 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 10 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

1. Für den überbackenen Fisch das Fischfilet säubern, mit Senf bestreichen und in eine mit Öl gefettete Auflaufform oder in ein gefettetes GN-Blech legen. Gemüse würfeln und über dem Fisch verteilen. Aus Milch, gehacktem Dill, gekörnter Brühe, Pfeffer sowie geriebenem Käse eine Soße zubereiten und über den Fisch gießen. Im Backofen bei 200 °C ca. 30 Minuten oder im Kombidämpfer bei 120°C kombinierter Hitze bis zu einer Kerntemperatur von 70°C backen.
2. Für das Kartoffelstampf die gegarten Kartoffeln noch warm mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern und Öl, Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss hinzugeben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (280 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
230 kcal	10,0 g	20,3 g	14,9 g	2,2 mg	0,2 mg	38 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
33,1 mg	169 mg	54 mg	1,7 mg	2,3 g

Rotes Linsengemüse (Rote Linsen, Karotten, Pastinake) auf Spätzle, Mandarinen-Eisbergsalat (Woche 2; Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Linsengemüse

65 g Zwiebeln geschält
 ½ Zehe Knoblauch geschält
 0,15 kg Karotten geschält
 0,22 kg Pastinaken geputzt
 20 ml Rapsöl
 0,2 kg Linsen rot, getrocknet
 1 l Gemüsebrühe
 30 g Tomatenmark
 70 ml Milch 1,5 % Fett
 Petersilie frisch

Pastinaken sind kleine gelb-weiße Wurzeln, die einen süß-würzigen Geschmack haben und als Rohkost oder als gegartes Gemüse verzehrt werden können.

Spätzle

0,7 kg Eier-Spätzle

Mandarinen-Eisbergsalat

0,3 kg Eisbergsalat geputzt
 0,15 kg Mandarinen geschält
 25 ml Rapsöl
 10 g Senf mild
 10 ml Zitronensaft
 10 g Honig*
 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 Linsengemüse die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken, die Pastinaken fein raspeln und das restliche Gemüse würfeln.
 Öl erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Die Linsen zufügen, mit Gemüsebrühe ablöschen, würzen und alles solange köcheln lassen, bis die Linsen leicht zerfallen. Zuletzt die Milch unterrühren und das Linsengemüse mit gehackter Petersilie bestreut zu den Spätzle reichen.
2. Die Spätzle in Salzwasser garen.
3. Für den Salat den Eisbergsalat in Streifen und die Mandarinen in Stücke schneiden.
 Aus Öl, Zitronensaft, Senf, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten und den Salat damit vermengen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
237 kcal	8,9 g	32,9 g	8,6 g	3,0 mg	0,1 mg	52 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
12,8 mg	63 mg	42 mg	2,1 mg	4,6 g

Kartoffel-Gemüse-Hackauflauf (Kohlrabi, Erbsen, Rinder-Schweine-Hackfleisch) und Gurkensalat (Woche 2; Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Kartoffel-Gemüse-Hackauflauf

- 0,35 kg Rinder-Schweine-Hackfleisch frisch*
- 30 ml Rapsöl
- 0,38 l Gemüsebrühe
- 0,45 kg Kohlrabi geputzt
- 0,4 kg Erbsen grün TK
- 0,8 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,15 kg Emmentaler 30 % Fett i.Tr.
- Jodsalz, Pfeffer, Thymian frisch

Gurkensalat

- 0,35 kg Gurken geschält
- 15 ml Rapsöl
- 10 ml Kräuternessig
- Jodsalz, Pfeffer, Dill frisch

- Für den Auflauf das Hackfleisch in 20 ml Öl anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Kohlrabiwürfel zum Hackfleisch geben. Nach ca. 10 Minuten die TK-Erbsen zugeben und 3 Minuten weitergaren.
 Die gegarten Kartoffeln in Würfel schneiden und unter die Hack-Gemüsemasse mischen, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Masse in eine mit 10 ml Öl gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech geben, mit geriebenem Käse bestreuen und bei 200°C im Backofen überbacken.
- Für den Salat die Gurke hobeln. Aus Öl, Kräuternessig, Salz, Pfeffer und Dill ein Dressing herstellen und über die Gurkenscheiben gießen.

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (283 g) mit **Rinder-Schweine**-Hackfleisch:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
289 kcal	14,5 g	23,9 g	17,3 g	1,7 mg	0,3 mg	97 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
50,6 mg	232 mg	68 mg	2,3 mg	4,3 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (283 g) mit **Rinder**hackfleisch:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
285 kcal	13,8 g	24,0 g	17,8 g	1,7 mg	0,2 mg	97 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
50,8 mg	233 mg	68 mg	2,5 mg	4,3 g

Vollkornnudeleintopf mit Paprika, Möhren und Mais; Rote Grütze (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren) (Woche 2; Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Vollkornnudeleintopf

- 20 ml Rapsöl
- 40 g Zwiebeln geschält
- 1,75 l Gemüsebrühe
- Pfeffer
- 0,35 kg Vollkornnudeln
- 0,53 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,4 kg Erbsen grün TK
- 0,28 kg Karotten geschält
- 0,18 kg Zuckermais TK
- 0,1 kg Saure Sahne 10 % Fett
- Schnittlauch frisch
- Petersilie frisch

Rote Grütze

- 0,25 l Kirschsafte (Süßkirsche)
- 12 g Zucker
- 12 g Maisstärke
- 0,15 kg Brombeeren frisch oder TK
- 0,15 kg Johannisbeeren frisch oder TK
- 0,15 kg Erdbeeren frisch oder TK

Rote Grütze ist eine typische Nachspeise aus Norddeutschland. Dazu werden rote Früchte wie Kirschen, Himbeeren, Johannisbeeren, Preiselbeeren etc. mit etwas Wasser oder rotem Fruchtsaft und Zucker aufgekocht und anschließend mit angerührter Maisstärke (oder einem ähnlichen Verdickungsmittel) abgebunden.

- Für den Nudleintopf das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen, mit Pfeffer würzen, die Vollkornnudeln hinzugeben und 8 Minuten garen. Paprikawürfel, Möhrenscheiben, Erbsen und Zuckermais zufügen und weitere 5 Minuten garen. Evtl. nachwürzen und mit saurer Sahne verfeinern. Fein geschnittenen Schnittlauch und gehackte Petersilie über den Eintopf streuen.
- Für die Rote Grütze 4 Esslöffel Kirschsafte mit Zucker und Stärke anrühren. Den restlichen Saft zum Kochen bringen, die Stärke unterrühren und einmal aufkochen lassen. Die Beeren unterrühren und erneut aufkochen lassen (aus hygienischen Gründen, siehe BfR-Info zur Verpflegung besonders empfindlicher Personengruppen).

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (472 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
302 kcal	8,8 g	49,9 g	9,8 g	3,8 mg	0,4 mg	111 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
90,9 mg	77 mg	75 mg	2,5 mg	10,4 g

Spinat-Reis-Auflauf; Apfel (Woche 2; Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Spinat-Reis-Auflauf

- 0,27 kg Reis, parboiled
- 30 ml Rapsöl
- 60 g Zwiebeln geschält
- 1 Zehe Knoblauch geschält
- 0,55 kg Spinat geputzt
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,15 kg Feta
- 3 Eier
- 0,35 l Milch 1,5 % Fett
- Petersilie frisch

Apfel

- 1 kg Apfel geputzt

1. Für den Auflauf den Reis in Salzwasser garen.
 Die Hälfte des Öls erhitzen, den zerkleinerten Knoblauch und die Zwiebelwürfel darin andünsten, den zerkleinerten Spinat zufügen und garen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Reis vermengen und in eine mit dem restlichen Öl eingefettete Auflaufform oder ein GN-Blech füllen.
 Gewürfelten oder geriebenen Feta, Eier und Milch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Über den Auflauf gießen und diesen im Backofen bei 200°C ca. 30 Minuten oder im Kombidämpfer bei 160°C rund 20 Minuten garen.
2. Apfel als Stückobst servieren.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
293 kcal	9,1 g	44,0 g	9,5 g	2,5 mg	0,2 mg	87 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
34,2 mg	186 mg	60 mg	3,6 mg	3,8 g

Gemüse Eintopf auf mexikanische Art (Tomate, Paprika, Kidney-Bohnen) mit Kartoffeln (Woche 3; Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Gemüse Eintopf

- 0,4 kg Kidney-Bohnen Konserve abgetropft
- 0,2 kg Bohnen grün geputzt
- 0,13 kg Zwiebeln geschält
- 0,47 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,26 kg Zuckermais TK
- 40 ml Rapsöl
- 1 kg Tomaten Konserve
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika, Chili,
 Kreuzkümmel
 Oregano frisch

Kartoffeln

- 0,7 kg Kartoffeln

1. Für den Gemüse Eintopf die gewürfelten Zwiebeln und kleingeschnittenen Paprikaschoten in einer Pfanne anschwitzen, die Schäl Tomaten, die Kidneybohnen, die grünen Bohnen und den Mais zugeben, mit Salz, Pfeffer, Rosenpaprika, (Cayenne-) Pfeffer, Kreuzkümmel und Oregano abschmecken und köcheln lassen.
2. Die Kartoffeln kochen.
3. Den fertigen Eintopf in eine Schale geben und mit Kartoffeln servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (328 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
211 kcal	5,1 g	36,6 g	8,5 g	3,1 mg	0,2 mg	70 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
80,8 mg	80 mg	73 mg	2,8 mg	8,1 g

Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan und Vollkornnudeln (Woche 3; Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Möhren-Tomaten-Linsen- Bolognese

- 0,14 kg Zwiebeln geschält
- 35 ml Rapsöl
- 0,6 kg Tomaten
- 0,4 kg Möhren geschält
- 0,27 kg Erbsen geputzt
- 0,11 kg Linsen roh
- 80 g Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
- Jodsalz, Pfeffer
- Kräuter der Provence, frisch

Vollkornnudeln

- 0,4 kg Vollkornteigwaren

1. Für die Möhrenbolognese Zwiebeln und Möhren in Würfel schneiden und in Öl andünsten, bis das Gemüse bissfest ist. Tomatenwürfel, roten Linsen und die TK-Erbsen hinzufügen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern abschmecken.
2. Die Spaghetti in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen.
3. Mit Soße und geriebenem Parmesan servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (260 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
279 kcal	7,0 g	45,1 g	13,2 g	1,7 mg	0,4 mg	68 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
17,9 mg	142 mg	73 mg	2,7 mg	9,2 g

Fruchtiges Fischcurry (Lachs mit einer Möhren-Apfel-Currysoße) mit Reis und Radieschensalat (Woche 3; Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Fruchtiges Fischcurry

0,5 kg ²	Lachs frisch oder TK
10 ml	Zitronensaft
100 ml	Gemüsebrühe
30 ml	Rapsöl
45 g	Zwiebeln geschält
0,5 kg	Karotten geschält
3 g	Currypulver
0,2 kg	Apfel geputzt
0,3 l	Milch 1,5 % Fett
50 g	Saure Sahne 10 % Fett
7 g	Maisstärke
	Jodsalz, Pfeffer

Curry ist hierzulande bekannt als Gewürzmischung aus mindestens 12 verschiedenen Zutaten. In Indien und Asien wird damit aber auch ein eintopfartiges Gericht bezeichnet. Es basiert auf einer sämigen Soße mit verschiedenen Gewürzen und der Zugabe von Fleisch, Fisch und/oder Gemüse.

Reis

0,2 kg	Reis parboiled
--------	----------------

Radieschensalat

400 g	Radieschen geputzt
20 ml	Rapsöl
20 ml	Kräuteressig
30 g	Kresse frisch
	Jodsalz, Pfeffer

- Für das Fischcurry den Lachs in Würfel schneiden, salzen, mit Zitronensaft beträufeln und in etwas Gemüsebrühe gar ziehen lassen.
 Das Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten, Möhrenscheiben zufügen und mit Currypulver bestäuben. Die Apfelspalten dazugeben, mit der restlichen Gemüsebrühe ablöschen und 2-3 Minuten dünsten.
 Milch und mit der Maisstärke anrühren, zu dem Curry geben und aufkochen lassen.
 Die Fischwürfel zu dem Gemüse geben und alles mit Salz, Pfeffer und evtl. Zitronensaft abschmecken. Anschließend mit der Sahne abrunden.
- Den Reis in Salzwasser garen. Zu dem Fischcurry servieren.
- Für den Salat die Radieschen vierteln. Mit einem Dressing aus Öl, Kräuteressig, Salz und Pfeffer vermengen und mit Kresse bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (273 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
271 kcal	12,0 g	29,3 g	12,6 g	2,4 mg	0,2 mg	38µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
17,5 mg	77 mg	33 mg	1,3 mg	3,0 g

² Durch das Garen verliert Fisch ca. 20 % an Gewicht.

Orangen-Eisbergsalat; Hirseauflauf mit Äpfeln (Woche 3; Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Orangen-Eisbergsalat

- 0,35 kg Eisbergsalat geputzt
- 0,15 kg Orangen geschält
- 10 g Honig*
- 15 ml Zitronensaft

Hirseauflauf

- 0,85 l Milch 1,5 % Fett
- 0,20 kg Hirse
- 1 Vanilleschote
- Jodsalz
- 3 Eier
- 35 g Honig
- 40 g Sesam
- 35 ml Rapsöl
- 0,7 kg Apfel geputzt
- Zimt

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.

* 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 den Eisbergsalat in Stücke schneiden und die Orangen filetieren. Den Saft dabei auffangen. Alles miteinander vermengen. Honig in Zitronensaft auflösen. Über den Salat gießen.
2. Für den Auflauf Milch mit Hirse, aufgeschnittener Vanilleschote und etwas Salz kurz aufkochen und dann 20-30 Minuten ausquellen lassen. Die Vanilleschote anschließend entfernen.
3. Eier trennen. Das Eigelb mit Honig schaumig rühren, Eiweiß steif schlagen. Beides mit dem gerösteten Sesam unter die etwas abgekühlte Hirsemasse geben. Die Masse teilen und den ersten Teil in eine mit Öl gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech geben.
4. Äpfel fein würfeln oder raspeln. Die Äpfel auf der Hirsemasse verteilen, mit Zimt würzen und die zweite Hälfte der Hirsemasse darüber geben. Anschließend bei 200 °C ca. 30-40 Minuten goldbraun backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (263 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
288 kcal	11,6 g	38,1 g	8,9 g	2,1 mg	0,2 mg	54 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
19,2 mg	166 mg	60 mg	2,8 mg	3,5 g

Blumenkohlbratling mit Tomatensoße und Kartoffel-Käsepüree; Mandarine (Woche 3; Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Blumenkohlbratlinge

- 1,2 kg Blumenkohl geputzt
- 0,25 kg Magerquark
- 4-5 Eier
- 15 ml Zitronensaft
- 35 g Haferflocken
- 100 g Paniermehl
- 50 ml Rapsöl
- 10 ml helle Sojasoße
- Muskatnuss, Jodsalz, Pfeffer

Bratlinge sind die vegetarische Variante von „Frikadellen“. Die Basis für den Teig bilden dabei Gemüse, Getreide oder Hülsenfrüchte.

Tomatensoße

- 15 ml Olivenöl
- 1 Zehe Knoblauch geschält
- 40 g Zwiebeln geschält
- 0,3 kg Tomaten geputzt
- Basilikum frisch, Thymian frisch
- Jodsalz, Pfeffer

Kartoffelpüree

- 0,6 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 0,13 l Milch 1,5 % Fett
- Muskatnuss, Jodsalz, Pfeffer
- Petersilie frisch

Mandarine

- 1 kg Mandarinen

1. Für die Blumenkohlbratlinge den Blumenkohl mit Strunk fein reiben. Magerquark, Eier, Zitronensaft, Haferflocken und Paniermehl dazugeben, gründlich vermengen und mit Sojasoße, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse Plätzchen formen und diese in Öl braten oder auf einem mit Öl eingefetteten GN-Blech bei 200°C ca. 30 Minuten abbacken.
2. Für die Tomatensoße Olivenöl erhitzen, fein gehackten Knoblauch und Zwiebeln darin andünsten, Tomatenwürfel dazugeben und etwa 20-30 Minuten einkochen lassen, bis eine dickliche Soße entstanden ist. Mit Salz, Pfeffer und den gehackten Kräutern abschmecken.
3. Für das Kartoffelpüree die gegarten Kartoffeln noch warm stampfen oder durch die Kartoffelpresse pressen, den geriebenen Gouda zufügen, Milch unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mit gehackter Petersilie bestreuen.
4. Mandarine als Stückobst verteilen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (402 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
311 kcal	10,5 g	42,1 g	13,7 g	2,4 mg	0,3 mg	94 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
105,1 mg	131 mg	59 mg	2,5 mg	7,4 g

Gnocchi mit Spinat-Frischkäse-Soße (Woche 4; Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Gnocchi

0,8 kg Gnocchi (Frischware Kühltheke)

Spinat-Frischkäse-Soße

90 g Zwiebeln geschält
 10 ml Rapsöl
 0,9 kg Blattspinat geputzt
 0,4 kg Champignons
 75 ml Gemüsebrühe
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Gnocchi sind kleine Kartoffel-klößchen, die ähnlich wie Nudeln als Beilage gereicht werden

1. Die Gnocchi nach Packungsanweisung garen.
2. Für die Gemüse-Käse-Soße die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, zerkleinerte Spinatblätter und in Scheiben geschnittene Champignons zufügen, mit Gemüsebrühe ablöschen und eventuell pürieren. Frischkäse einrühren und die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (235 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
189 kcal	3,5 g	31,4 g	8,9 g	1,7 mg	0,1 mg	108 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
42,6 mg	139 mg	65 mg	3,2 mg	4,1 g

Lachs auf Tomaten-Erbсен-Reis, Zucchini-salat mit Essig-Öl-Dressing (Woche 4; Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Lachs

0,5 kg Lachs frisch oder TK
 5 ml Zitronensaft
 35 ml Rapsöl
 Jodsalz

Tomaten-Erbсен-Reis

30 ml Rapsöl
 0,23 kg Reis parboiled
 0,2 kg Erbsen grün TK
 40 g Zwiebeln geschält
 0,7 l Gemüsebrühe
 0,33 kg Tomaten geputzt
 Jodsalz , Pfeffer
 Dill frisch oder TK, Petersilie
 frisch oder TK

Zucchini-salat

0,35 kg Zucchini
 0,27 kg Karotte geschält
 30 ml Kräuternessig
 Jodsalz, Pfeffer
 Petersilienblatt frisch
 13 ml Rapsöl

1. Den Lachs salzen, mit Zitronensaft beträufeln und in 30 ml Öl braten oder im Kombidämpfer bei 150°C bis zu einer Kerntemperatur von 65°C garen.
2. Für den Tomatenreis Öl erhitzen, den Reis mit den gewürfelten Zwiebeln darin andünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen, die Tomatenwürfel und Erbsen dazugeben, würzen und fertig garen. Den Tomaten-Erbсен-Reis mit dem Lachs anrichten und mit gehacktem Dill und Petersilie bestreut servieren.
3. Für den Salat die Zucchini putzen und in feine Streifen schneiden. Die Karotten schälen und raspeln. Dann mit Salz würzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Aus Essig, Salz, Pfeffer, Öl und Petersilie ein Dressing herstellen. Das Gemüse in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen, durchziehen lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (312 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
298 kcal	14,6 g	29,4 g	13,5 g	3,7 mg	0,3 mg	57 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
19,7 mg	40 mg	40 mg	1,8 mg	3,6 g

Blumenkohlcurry mit gelben Linsen und Kartoffeln; Weintrauben (Woche 4; Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Blumenkohlcurry

- 0,11 kg Zwiebeln geschält
- 40 ml Rapsöl
- 0,65 kg Blumenkohl geputzt
- 0,24 kg Linsen gelb
- 0,11 l Gemüsebrühe
- 0,35 l Milch 1,5 % Fett
- 7 g Zucker
- 36 ml Saure Sahne 10 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Currypulver

Kartoffeln

- 0,8 kg Kartoffeln
- 22 g Petersilienblatt frisch

Weintrauben

- 0,63 kg Weintrauben

1. Für das Curry die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Blumenkohlröschen und gelbe Linsen zufügen, Gemüsebrühe und Milch angießen und aufkochen lassen. Mit Currypulver und Zucker würzen und ca. 15 Minuten garen. Etwa die Hälfte der Blumenkohlröschen aus dem Topf nehmen. Die andere Hälfte des Blumenkohls mit der sauren Sahne und der Soße pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restlichen Blumenkohlröschen unter die Soße rühren.
2. Die Kartoffeln in Salzwasser garen und mit gehackter Petersilie zu dem Blumenkohlcurry reichen.
3. Weintrauben als Stückobst servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (336 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
269 kcal	6,1 g	45,3 g	10,8 g	1,6 mg	0,2 mg	80 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
52,0 mg	97 mg	64 mg	2,9 mg	6,8 g

Chinapfanne vegetarisch (Paprika, Champignons, grüne Bohnen), gebratene Vollkornnudeln; Pflaumen (Woche 4; Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Chinapfanne vegetarisch

0,6 kg Paprikaschoten geputzt
 0,1 kg Champignons geputzt
 0,25 kg Bohnen grün geputzt
 0,15 kg Zuckerschoten geputzt
 20 ml Rapsöl
 150 ml Gemüsebrühe
 25 ml Sojasoße
 Jodsalz, Pfeffer, Currypulver

Gebratene Vollkornnudeln

0,35 kg Nudeln (Vollkorn)
 5 ml Sojasoße
 20 ml Rapsöl

Pflaumen

0,35 g Pflaumen geputzt

1. Für die Chinapfanne Paprika in Streifen und Champignons in Scheiben schneiden und zusammen mit den grünen Bohnen in etwas Öl andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und etwa 3 Minuten dünsten. Zuckerschoten dazugeben und weitere 5 Minuten garen lassen. Anschließend würzen und mit Sojasoße abschmecken.
2. Die Nudeln bissfest dämpfen und in etwas Öl braten. Mit Sojasoße würzen.
3. Pflaumen als Stückobst verteilen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (237 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
205 kcal	5,5 g	35,4 g	7,2 g	2,9 mg	0,3 mg	45 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
65,4 mg	45 mg	52 mg	1,9 mg	7,3 g

Kartoffelgratin mit Erbsen-Möhren-Gemüse, Pute, Fenchel-Orangen-Rohkost (Woche 4; Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Kartoffelgratin

- 1 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 25 ml Rapsöl
- 0,35 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Muskatnuss, Pfeffer
- 0,12 kg Emmentaler mind. 30 % Fett i.Tr

Gemüse

- 0,5 kg Erbsen TK
- 0,5 kg Karotten TK

Pute

- 420 g Pute, gewaschen
- 10 ml Rapsöl

Orangen-Fenchel-Rohkost

- 0,5 kg Orangen geschält
- 0,25 kg Fenchel geputzt
- 15 ml Zitronensaft
- Jodsalz, Pfeffer
- 10 g Honig*
- 10 ml Rapsöl

* 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 Kartoffelgratin die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine mit Öl gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech geben.
 Milch mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und über die Kartoffeln gießen. Ca. 40 Minuten bei 180°C im Backofen oder 40 Minuten bei 150°C im Kombidämpfer garen.
 Das Gratin mit geriebenem Käse bestreuen und überbacken.
2. Für das Gemüse Erbsen und Möhren in etwas Wasser garen.
3. Das Putenfleisch in etwas Öl anbraten.
4. Für die Rohkost die Orangen filetieren und den Fenchel in Scheiben schneiden. Aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Honig und Öl ein Dressing herstellen, über die Rohkost träufeln und mit Fenchelgrün garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (365 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
291 kcal	9,5 g	39,7 g	13,9 g	1,5 mg	0,3 mg	99 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe		
52,7 mg	250 mg	69 mg	2,1 mg	7,3 g		

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

Plan für eine Person

Bezeichnung	Menge	Energie	Fett	KH	Prot.	Vit E	Vit B1	Fol.	Vit C	Ca	Mg	Fe	Ballast
	[g]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[µg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
Gesamt	6101	5430	186	746,5	238,8	54,1	5	1659	950,5	2584	1274	51	132,4
1. Woche	1415	1455	47,8	202,3	67,5	17,2	1,3	459	254,7	699	387	14,7	36,6
Kürbis-Kartoffel-Gulasch mit Kichererbsen (vegetarisch); Brombeer-Bananen-Milchshake	382	267	7,4	42,6	9,8	3,8	0,3	93	42,4	144	60	2,4	7,3
Vollkorn-Rigatoni mit Bolognese, Kopfsalat mit Zitronendressing	226	285	11,4	33,0	15,4	4,7	0,3	63	28,6	110	74	3,0	6,4
Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne, Vollkornbrötchen	278	329	8,9	52,3	14,7	3,6	0,2	44	63,5	130	90	3,7	9,6
Gebackenes Seelachsfilet, Kartoffeln, Paprika-Mais-Feta-Salat; Birnenkompott	261	285	10,9	32,5	15,4	2,8	0,2	48	56,2	56	56	1,5	3,9
Spinat-Champignon-Pizza; Kiwi	269	280	8,4	42,5	11,0	2,4	0,3	212	64,5	215	108	4,2	9,7
2. Woche	1676	1351	51,5	171,1	60,1	13,3	1,2	385	221,6	728	299	12,1	25,4
Überbackenes Fischfilet mit Tomaten-Zucchini-Füllung, Kartoffelstampf	280	230	10,0	20,3	14,9	2,2	0,2	38	33,1	169	54	1,7	2,3
Rote Linsen auf Spätzle, Mandarinen-Eisbergsalat	323	237	8,9	32,9	8,6	3,0	0,1	52	12,8	63	42	2,1	4,6
Kartoffel-Gemüse-Hackauflauf, Gurkensalat	283	289	14,5	23,9	17,3	1,7	0,3	97	50,6	232	68	2,3	4,3
Vollkornudeleintopf mit Paprika, Möhren, Mais; Rote Grütze	472	302	8,8	49,9	9,8	3,8	0,4	111	90,9	77	75	2,5	10,4
Spinat-Reis-Auflauf; Apfel	318	293	9,1	44,0	9,5	2,5	0,2	87	34,2	186	60	3,6	3,8
3. Woche	1526	1360	46,2	191,2	56,9	11,7	1,3	324	240,5	596	298	12,1	31,2
Gemüseintopf auf mexikanische Art mit Kartoffeln	328	211	5,1	36,6	8,5	3,1	0,2	70	80,8	80	73	2,8	8,1
Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan und Vollkornnudeln	260	279	7,0	45,1	13,2	1,7	0,4	68	17,9	142	73	2,7	9,2
Fruchtiges Fischcurry, Reis, Radieschensalat	273	271	12,0	29,3	12,6	2,4	0,2	38	17,5	77	33	1,3	3,0
Hirseauflauf mit Äpfeln; Orangen-Eisbergsalat	263	288	11,6	38,1	8,9	2,1	0,2	54	19,2	166	60	2,8	3,5
Blumenkohlbratling, Tomatensoße, Kartoffelpüree; Mandarine	402	311	10,5	42,1	13,7	2,4	0,3	94	105,1	131	59	2,5	7,4
4. Woche	1484	1264	40,5	181,9	54,3	11,9	1,2	491	233,7	561	290	12,1	39,2
Gnocchi, Spinat-Champignon-Frischkäse-Soße	235	189	3,5	31,4	8,9	1,7	0,1	108	42,6	139	65	3,2	4,1
Lachs auf Tomaten-Erbsen-Reis, Zucchini-Salat mit Essig-Öl-Dressing	312	298	14,6	29,4	13,5	3,7	0,3	57	19,7	40	40	1,8	3,5
Blumenkohlcurry mit gelben Linsen und Kartoffeln; Weintrauben	336	269	6,1	45,3	10,8	1,6	0,2	80	52,0	97	64	2,9	6,8
Chinapfanne vegetarisch, gebratene Vollkornnudeln; Pflaumen	237	205	5,5	35,4	7,2	2,9	0,3	45	65,4	45	52	1,9	7,3
Kartoffelgratin, Erbsen-Möhren-Gemüse, Pute, Fenchel-Orangen-Rohkost	365	291	9,5	39,7	13,9	1,5	0,3	99	52,7	250	69	2,1	9,3
Gesamt	6101	5430	186	746,5	238,8	54,1	5	1659	950,5	2584	1274	51	132,4