

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan Nr.



für 4- bis 6-Jährige



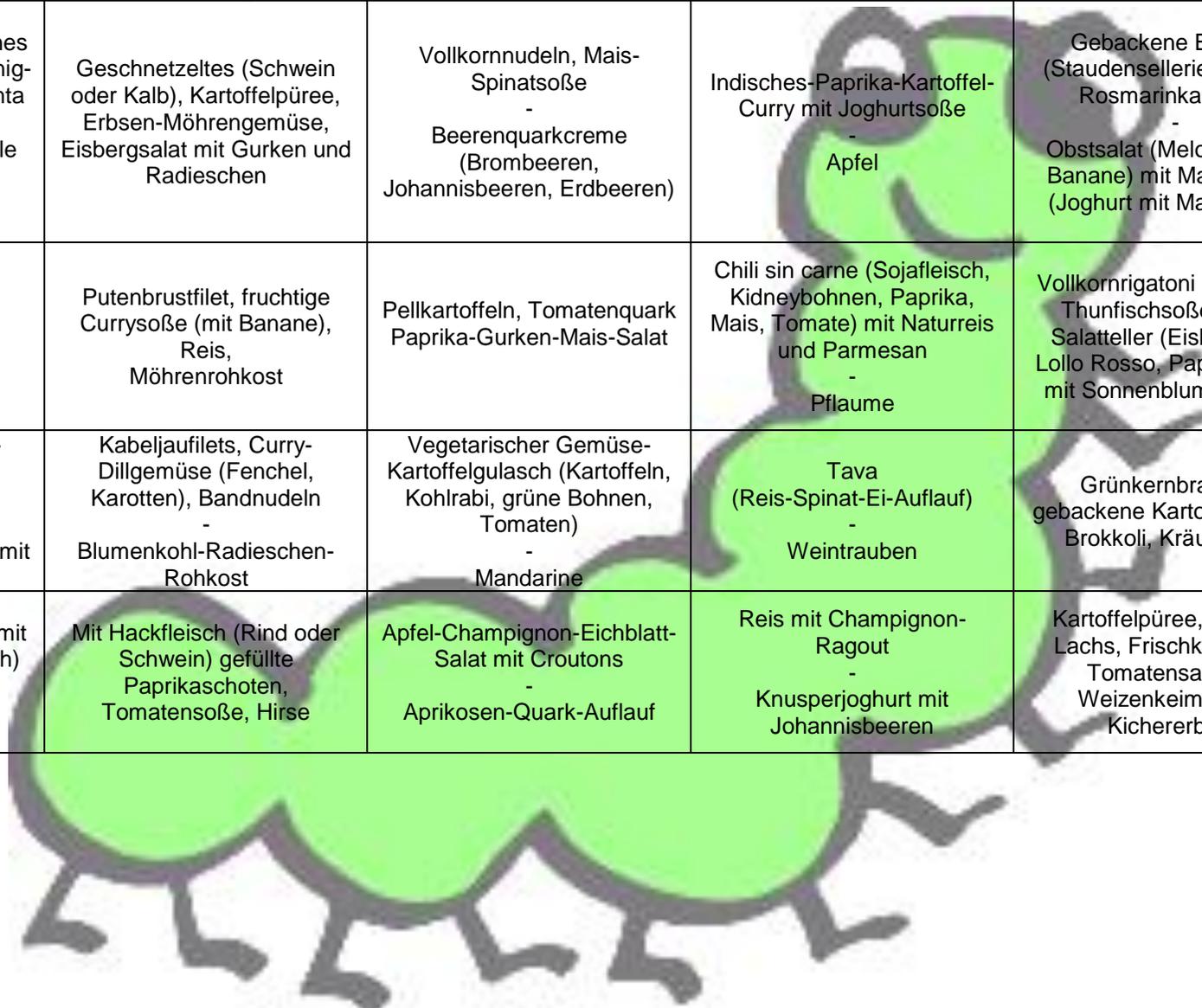
Inhalt

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; Beerenquarkcreme (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) 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); 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 mit Croutons; 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 Vierwochenspeiseplan für 4- bis 6-Jährige	26

FIT KID: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan

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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Schlemmerfilet (gebackenes Seelachsfilet mit Senf-Honig-Kruste), gebackene Polenta (überbackener Maisgrießbrei), Ratatouille (Auberginen-Zucchini-Tomatengemüse), Chinakohlsalat	Geschnetzeltes (Schwein oder Kalb), Kartoffelpüree, Erbsen-Möhrengemüse, Eisbergsalat mit Gurken und Radieschen	Vollkornnudeln, Mais-Spinatsoße - 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)
Woche 2	Erbsenrisotto, Birne	Putenbrustfilet, fruchtige Currysoße (mit Banane), Reis, Möhrenrohkost	Pellkartoffeln, Tomatenquark Paprika-Gurken-Mais-Salat	Chili sin carne (Sojafleisch, Kidneybohnen, Paprika, Mais, Tomate) mit Naturreis und Parmesan - Pflaume	Vollkornrigatoni, Tomaten-Thunfischsoße, bunter Salatteller (Eisbergsalat, Lollo Rosso, Paprika, Mais) mit Sonnenblumenkernen
Woche 3	Kartoffelpüree, Erbsen-Möhrengemüse, Geflügelbratwürstchen - Kopfsalat (Mais, Tomate) mit 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
Woche 4	Kürbis-Kartoffel-Gulasch mit Kichererbsen (vegetarisch) - Kiwi	Mit Hackfleisch (Rind oder Schwein) gefüllte Paprikaschoten, Tomatensoße, Hirse	Apfel-Champignon-Eichblatt-Salat mit Croutons - Aprikosen-Quark-Auflauf	Reis mit Champignon-Ragout - Knusperjoghurt mit Johannisbeeren	Kartoffelpüree, Brokkoli, Lachs, Frischkäsesoße, Tomatensalat mit Weizenkeimen und Kichererbsen



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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Schlemmerfilet

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

Polenta

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

Ratatouille

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

Chinakohlsalat

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

Polenta ist ein meist aus Maisgrieß hergestellter fester Brei, der in Norditalien und Teilen der Schweiz, Österreichs, Rumäniens sowie des Balkans zur regionalen Küche zählt. Nach dem Kochen wird die Masse in eine gefettete Form gegeben, etwas flachgestrichen und in Scheiben geschnitten. Man kann sie auch erst erkalten lassen und dann in Scheiben schneiden, um sie in Butter oder auf dem Grill zu braten.

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 glattstreichen. Mit Parmesan bestreuen, 10 ml Olivenöl darüber träufeln und bei 200°C ca. 10 Minuten überbacken. In Rauten geschnitten zu dem Fisch reichen.
3. Für das Ratatouille die 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 den Chinakohlsalat den Chinakohl in Streifen schneiden. Aus Joghurt, Olivenöl, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Chinakohl vermengen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
378 kcal	16,4 g	39,3 g	19,9 g	3,6 mg	0,3 mg	75 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
33,2 mg	226 mg	62 mg	1,8 mg	4,6 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Geschnetzeltes

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

Kartoffelpüree

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

Gemüse

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

Salat

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

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

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

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

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

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

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Vollkornnudeln

0,45 kg Vollkornnudeln

Mais-Spinatsoße

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

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. 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 (332 g):

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

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

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Indisches Paprika-Kartoffel-Curry

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

Joghurtsoße

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
315 kcal	8,1 g	52,4 g	9,7 g	4,1 mg	0,2 mg	56 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe		
92,4 mg	134 mg	74 mg	2,3 mg	7,1 g		

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Gebackene Bohnen

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

Rosmarinkartoffeln

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

Obstsalat

200 g	Melone geschält
150 g	Äpfel geputzt
100 g	Bananen geschält
20 ml	Zitronensaft

Mandelsoße

40 g	Mandelmus
0,15 kg	Joghurt 3,5 % Fett

1. Für die gebackenen Bohnen diese mind. 8 Stunden einweichen, abgießen, mit dem Lorbeerblatt in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und in etwa 1 1/2 Stunden sehr weich garen. Leicht salzen. Die Bohnen abgießen und dabei ca. 375 ml Kochwasser auffangen. 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 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 (394 g):

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

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

Erbsenrisotto; Birne (Woche 2, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Erbsenrisotto

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

Birne

1,25 kg Birne

1. Für das Erbsenrisotto die Zwiebeln klein schneiden und zwei Minuten lang im Öl glasig dünsten. Anschließend den Reis hinzugeben und 1 Minute lang anschwitzen, bis er auch leicht glasig ist. Mit heißer Brühe aufgießen bis der Reis mit Flüssigkeit bedeckt ist. Den Reis regelmäßig umrühren und weitere Brühe hinzufügen sobald sie aufgesogen ist. Dies kann je nach Reisart bis zu 20 Minuten beanspruchen.
2. 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 (478 g):

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

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

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Putenbrustfilet

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

Currysoße

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

Reis

- 0,3 kg Reis parboiled

Möhrenrohkost

- 0,5 kg 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 (292 g):

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

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

Pellkartoffeln mit Tomatenquark, Paprika-Gurken-Mais-Salat

(Woche 2, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Pellkartoffeln

1 kg Kartoffeln festkochend

Tomatenquark

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

0,2 kg Joghurt 1,5 % Fett

20 ml Olivenöl

0,6 kg Tomaten geputzt

Jodsalz, Pfeffer 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

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 (291 g):

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

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

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

(Woche 2, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Chili sin carne

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

Reis

- 0,26 kg Reis ungeschält

Pflaume

- 0,35 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 Schältpaprika, 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 (415 g)

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

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

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Vollkornrigatoni

0,55 kg Vollkornrigatoni

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. d. Tr.

Bunter Salatteller

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

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

1. Die Rigatoni in Salzwasser bissfest garen.
2. Für die Soße die 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 (318 g):

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

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

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Kartoffelpüree

- 1, 2 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 0,3 l Milch 3,5 % Fett
- 30 g Margarine
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Erbsen-Möhrengemüse

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

Geflügelbratwürstchen

- 0,5 kg Kleine Geflügelbratwürstchen

Kopfsalat

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

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

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

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Kabeljaufilet

- 0,56 kg Kabeljaufilets frisch oder TK
- 30 ml Zitronensaft

Curry-Dillgemüse

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

Bandnudeln

- 0,5 kg Bandnudeln

Rohkost

- 0,5 kg Blumenkohl geputzt
- 0,15 kg Radieschen geputzt
- 0,15 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 30 g Salatmayonnaise 50 % Fett
- 10 ml Zitronensaft
- Petersilie frisch

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 (416 g):

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

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

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Gemüse-Kartoffelgulasch

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

Mandarine

- 1,25 kg Mandarine

1. Für das Gulasch das Öl erhitzen und Zwiebelwürfel, in Stifte geschnittene Kohlrabi und gewürfelten 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. Mandarine als Stückobst verteilen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (465 g):

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

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

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

- Tava**
 0,35 kg Reis parboiled
 0,12 kg Zwiebeln geschält
 40 ml Rapsöl
 0,9 kg Blattspinat geputzt
 0,5 l Gemüsebrühe
 4 Eier
 Jodsalz, Pfeffer
 0,15 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.

Tava ist ein typisches Gericht der einfachen ländlichen Küche Albaniens.

- Weintrauben**
 0,45 kg Weintrauben

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. Weintrauben als Stückobst servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (340 g):

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

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

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Grünkernbratlinge

- 40 ml Rapsöl
- 0,3 kg Grünkernschrot
- 0,24 kg Karotten geschält
- 0,55 l Gemüsebrühe
- 3 Eier
- 75 g Haferflocken
- 0,15 kg Kräuterfrischkäse 30 % Fett i.Tr.
- Jodsalz, Pfeffer

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

Gebackene Kartoffelspalten

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

Brokkoli

- 1 kg Brokkoli geputzt

Kräutersoße

- 60 g Zwiebeln geschält
- 30 ml Rapsöl
- 25 g Weizenmehl
- 0,3 l Milch 1,5 % Fett
- 0,2 l Gemüsebrühe
- 50 g Kräutermischung TK (Oregano, Basilikum, Thymian,)
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Grünkernbratlinge 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 (410 g):

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

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

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Kürbis-Kartoffel-Gulasch

- 0,45 kg Kartoffeln geputzt
- 0,45 kg Süßkartoffeln geputzt
- 0,8 kg Kürbis geputzt
- 0,5 kg Kichererbsen Konserve abgetropft
- 0,18 kg Karotte geschält
- 70 g Zwiebel geschält
- 0,18 kg Bleichsellerie geputzt
- 30 ml Rapsöl
- 0,7 l Gemüsebrühe
- 50 g Joghurt 1,5 % Fett
- 10 g Sahnemeerrettich
- 0,14 kg Quark mind. 20 % Fett i.Tr.
- 10 g Senf mittelscharf
- Jodsalz, Pfeffer, Thymian
- Schnittlauch TK

Kiwi

- 1 kg Kiwi

1. Für das vegetarische Kürbis-Kartoffel-Gulasch die Kartoffeln, die Süßkartoffeln und den Kürbis schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel 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 (457 g):

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

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

Mit Hackfleisch (Rind oder Schwein) gefüllte Paprikaschoten in Tomatensoße mit Hirse (Woche 4, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Gefüllte Paprikaschote

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

Tomatensoße

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

Hirse

- 0,35 kg Hirse
- 1,1 l Gemüsebrühe

1. Für die gefüllten Paprikaschoten den „Deckel“ der Paprika abschneiden, so dass diese befüllt werden können.
2. Das Hackfleisch mit Zwiebelwürfeln, Mais, geraspelten Karotten, Gewürzen und Kräutern mischen, in die Paprikaschoten füllen und den Deckel wieder aufsetzen.
3. 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.
4. Die Hirse in Gemüsebrühe garen.

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

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

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

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

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

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

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

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Apfel-Champignon-Eichblatt-Salat

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

Aprikosen-Quark-Auflauf

- 4 (220 g) Eier
- 50 g Zucker
- 0,6 kg Magerquark
- 50 g Weizenvollkornmehl
- 30 ml Rapsöl
- 1,2 kg Aprikosen geputzt
- 50 g Mandeln gehobelt
- Zimt

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 (371 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
349 kcal	13,5 g	41,1 g	17,4 g	4,4 mg	0,2 mg	74 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
26,8 mg	123 mg	64 mg	3,4 mg	6,3 g

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

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

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

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 (341 g):

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

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

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

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Kartoffelpüree

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

Brokkoli

- 1 kg Brokkoli geputzt

Lachs in Soße

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

Tomatensalat

- 0,3 kg Tomaten geputzt
- 0,3 kg Kichererbsen Konservendose abgetropft
- 0,15 kg Weizenkeime
- 15 g Zwiebeln geschält
- 4 g Senf mittelscharf
- 4 g Honig
- 6 ml Kräuternessig
- 40 ml Rapsöl
- 10 g Petersilie frisch
- 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 (383 g):

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

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

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

Plan für eine Person

Bezeichnung	Menge	Energie	Fett	KH	Prot.	Vit E	Vit B1	Fol.	Vit C	Ca	Mg	Fe	Ballast
	[g]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[µg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	t [g]
Gesamt	7831	6568	221,9	917	300,7	63,3	6,1	1803	1175,3	3118	1585	61,6	137,6
1. Woche	1966	1646	54,7	222,5	77,7	14,5	1,6	450	275,4	844	421	15,7	33,9
Schlemmerfilet mit Polenta und Ratatouille; Chinakohlsalat	434	378	16,4	39,3	19,9	3,6	0,3	75	33,2	226	62	1,8	4,6
Geschnetzeltes ,Kartoffelpüree, Erbsen-Möhrengemüse, Salat	356	269	8,2	32,5	17,8	1,8	0,4	90	35,7	90	60	2,9	5,8
Vollkornnudeln mit Mais-Spinatsoße; Beerenquarkcreme	332	331	9,9	46,5	17,0	2,4	0,4	136	50,5	244	119	4,7	8,7
Indisches-Paprika-Kartoffel-Curry; Apfel	450	315	8,1	52,4	8,1	4,1	0,2	56	92,4	134	74	2,3	7,1
Gebackene Bohnen mit Rosmarinkartoffeln; Obstsalat mit Mandelmus	394	353	12,1	51,8	13,3	2,6	0,3	93	63,7	151	107	4,1	7,7
2. Woche	1794	1593	56,4	213,3	70,0	13,6	1,3	330	183,6	760	347	11,2	29,9
Erbsenrisotto, Birne	478	363	14,5	51,6	10,3	3,0	0,2	89	19,6	186	60	1,4	7,5
Putenbrustfilet mit fruchtiger Currysoße und Reis	292	360	14,8	43,8	15,7	2,0	0,2	31	11,0	94	46	1,9	3,2
Pellkartoffeln mit Tomatenquark; Salat	291	200	6,9	25,6	9,4	1,8	0,2	59	55,6	90	45	1,6	3,3
Chili sin Carne mit Naturreis und Parmesan; Pflaume	415	345	9,7	51,1	17,1	3,4	0,3	78	59,6	226	107	3,6	8,6
Vollkornrigatoni mit Tomaten-Thunfischsoße und buntem Salat	318	325	10,5	41,2	19,3	3,4	0,4	73	37,9	164	88	2,8	7,3
3. Woche	2036	1648	54,1	227,7	73,0	12,7	1,5	563	359,5	876	397	15,5	33,5
Kartoffelpüree, Erbsen-Möhrengemüse, Geflügelwürstchen, Kopfsalat	395	308	8,9	43,1	16,8	1,6	0,4	124	41,2	108	74	2,7	8,6
Kabeljaufilet in Curry-Dillgemüse, Bandnudeln; Blumenkohlrohkost	416	367	13,7	43,8	19,2	2,0	0,2	75	47,7	152	59	1,9	5,8
Vegetarischer Gemüse-Kartoffelgulasch; Mandarine	465	252	5,7	43,8	7,8	2,1	0,3	126	118,4	152	85	2,3	6,5
Tava, Weintrauben	340	315	11,4	40,0	13,5	3,4	0,2	139	36,2	306	77	4,7	3,2
Grünkernbratlinge mit Brokkoli und Kräutersoße	420	406	14,4	57,1	15,7	3,6	0,4	100	116,0	158	102	4,0	9,3
4. Woche	2035	1681	56,7	231,5	80,0	22,5	1,7	460	356,8	638	420	19,2	40,3
Kürbis-Kartoffel-Gulasch mit Kichererbsen (vegetarisch); Kiwi	457	313	7,6	54,5	9,8	6,3	0,2	61	78,8	150	79	3,5	11,4
Mit Hack gefüllte Paprikaschoten in Tomatensoße mit Hirse	483	381	15,3	46,9	17,3	4,6	0,4	106	113,7	51	94	4,7	7,3
Apfel-Champignon-Eichblatt-Salat mit Croutons; Aprikosen-Quark-Auflauf	371	349	13,5	41,1	17,4	4,4	0,2	74	36,8	123	64	3,4	6,3
Reis mit Champignon-Ragout; Knusperjoghurt mit Johannisbeeren	341	306	10,0	44,8	10,6	1,7	0,3	50	21,3	154	63	3,4	5,1
Kartoffelpüree mit Brokkoli und Lachs in Frischkäsesoße; Tomatensalat	383	332	10,3	40,6	24,9	5,6	0,6	169	116,1	160	120	4,1	10,1
Gesamt	7831	6568	221,9	917	300,7	63,3	6,1	1803	1175,3	3118	1585	61,6	137,6

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Stand: Februar 2021

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