IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

DGE

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan

Nr.2

für 1- bis 3-Jährige

FIT KID
Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas

„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

www.fitkid-aktion.de

Stand: Mai 2022

Inhalt

FIT KID: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan 2
Polentascheiben (Maisgrieß) mit grüne Bohnen-Tomatensoße; Bananenquark (Woche 1, Tag 1) 3
Bunter Bohnensalat (weiße Bohnen, Kidneybohnen, Paprika, Gurke, Tomaten, Eisbergsalat) mit Schafskäse und Weizenvollkornbrötchen mit Frischkäse (Woche 1, Tag 2) 4
Borschtsch (Eintopf mit Rindfleisch, Kartoffeln, Weißkohl, Karotten, Rote Beete); (Woche 1, Tag 3) 5
Zucchini-Tomaten-Erbsen-Reis-Auflauf; Mandarine (Woche 1, Tag 4) 6
Gedünstetes Seelachsfilet auf Paprikagemüse mit Vollkornnudeln, Gurkensalat (Woche 1, Tag 5) 7
Mangold-Nudelauflauf mit Karotten und Erbsen, Karotten-Apfel-Rohkost (Woche 2, Tag 1).. 8
Lachsragout mit Risi Bisi (Reis mit grünen Erbsen) und Brokkoli; Kiwi (Woche 2, Tag 2) 9
Paprika-Fenchel-Curry (Kichererbsen, Paprika, Fenchel) mit Bulgur; Heidelbeerjoghurt (Woche 2, Tag 3)..... 10
Champignon-Putengeschnetzeltes auf Vollkornnudeln; Aprikosencouscous (Weizengrieß) (Woche 2, Tag 4)..... 11
Linsenbratlinge (Linsen, Porree, Karotten, Ei) mit gebackenen Kartoffelspalten, Grüner Salat mit Gurke und Essig-Öl-Dressing (Woche 2, Tag 5)..... 12
Djuveç-Reis (kroatisches Reisgericht mit Tomaten, Erbsen, Paprika) mit gebratener Hähnchenbrust, Tomatensalat (Woche 3, Tag 1)..... 13
Feldsalat mit Cocktailtomaten, Feta und Himbeerdressing; Milchreis mit Apfelkompott (Woche 3, Tag 2)..... 14
Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan und Vollkornnudeln, (Woche 3, Tag 3) 15
Gebratenes Kabeljaufilet mit gerösteten Haselnüssen, Bandnudeln und Karottensoße (Woche 3, Tag 4)..... 16
Kartoffel-Weißkohl-Rösti mit Sesam-Gurken-Dip; Banane (Woche 3, Tag 5)..... 17
Gemüsepizza (Tomaten, Paprika, Champignons, Zucchini); Nektarine (Woche 4, Tag 1) ... 18
Überbackenes Schweine- oder Kalbsschnitzel mit Paprika-Zucchinigemüse und Kartoffeln19 (Woche 4, Tag 2)..... 19
Gekochte Eier in Béchamelsoße mit Brokkoli und Kartoffeln, Radieschen-Eisberg-Salat mit Croutons (Woche 4, Tag 3)..... 20
Chinapfanne vegetarisch (Paprika, Champignons, Kichererbsen), gebratener Reis, Gurken-Mais-Salat (Woche 4, Tag 4)..... 21
Kartoffelpüree-Spinat-Bett mit gebackenem Lachs; Bananen-Beeren-Smoothie (Woche 4, Tag 5) 22
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeiseplan 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	Polentascheiben (Maisgrieß), grüne Bohnen-Tomatensoße - Bananenquark	Bunter Bohnensalat (weiße Bohnen, Kidneybohnen, Paprika, Gurke, Tomaten, Eisbergsalat) mit Schafskäse, Weizenvollkornbrötchen mit Frischkäse	Borschtsch (russischer Eintopf mit Rindfleisch, Kartoffeln, Weißkohl, Karotten, Rote Beete)	Zucchini-Tomaten-Erbsen-Reis-Auflauf - Mandarine	Gedünstetes Seelachsfilet, Paprikagemüse, Vollkornnudeln Gurkensalat
Woche 2	Mangold-Nudelauflauf (Mangold, Karotte, Erbsen), Karotten-Apfel-Rohkost	Lachsragout, Risi Bisi (Reis mit grünen Erbsen), Brokkoli - Kiwi	Paprika-Fenchel-Curry (Kichererbsen, Paprika, Fenchel) mit Bulgur, - Heidelbeerjoghurt	Champignon-Putengeschnetzeltes, Vollkornnudeln - Aprikosencouscous (Weizengrieß)	Linsenbratlinge (Linsen, Poree, Karotten, Ei), gebackene Kartoffelspalten, Grüner Salat mit Gurke und Essig-Öl-Dressing
Woche 3	Djuveç-Reis (kroatisches Reisgericht mit Tomaten, Erbsen, Paprika), gebratene Hähnchenbrust, Tomatensalat	Feldsalat mit Cocktailtomaten, Feta und Himbeerdressing - Milchreis mit Apfelkompott	Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan und Vollkornnudeln	Gebratenes Kabeljaufilet, geröstete Haselnüsse, Bandnudeln mit Karottensoße	Kartoffel-Weißkohl-Rösti, Sesam-Gurken-Dip - Banane
Woche 4	Gemüsepizza (Tomaten, Paprika, Champignons, Zucchini) - Nektarine	Überbackenes Schweine- oder Kalbsschnitzel, Paprika-Zucchinigemüse, Kartoffeln	Gekochte Eier in Béchamelsoße mit Brokkoli und Kartoffeln, Radieschen-Eisberg-Salat mit Croutons	Chinapfanne vegetarisch (Paprika, Champignons, Kichererbsen), gebratener Reis, Gurken-Mais-Salat	Kartoffelpüree-Spinat-Bett mit gebackenem Lachs - Bananen-Beeren-Smoothie

Polentascheiben (Maisgrieß) mit grüne Bohnen-Tomatensoße; Bananenquark

(Woche 1, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

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.

Polentascheiben

50 g	Zwiebeln geschält
1 Zehe	Knoblauch geschält
30 ml	Rapsöl
0,85 l	Gemüsebrühe
0,27 kg	Maisgrieß
70 g	Gouda 45 % Fett i. Tr.
	Jodsalz, Pfeffer
	Rosmarin (frisch oder TK)

Bohnen-Tomatensoße

20 g	Zwiebeln geschält
15 ml	Rapsöl
0,6 kg	grüne Bohnen geputzt
0,45 kg	Tomaten geputzt
0,15 l	Gemüsebrühe
	Thymian, Oregano, Majoran (frisch oder TK)
	Jodsalz, Pfeffer

Bananenquark

0,3 kg	Bananen
0,5 kg	Quark 20 % Fett i.Tr.
60 ml	Mineralwasser
10 g	Vanillezucker

1. Für die Polenta Zwiebel würfeln und Knoblauch klein hacken. Zwiebeln und Knoblauch in der Hälfte des Öls andünsten. Gemüsebrühe angießen, Rosmarinnadeln klein hacken, zufügen und aufkochen lassen. Den Maisgrieß unter Rühren einrieseln, aufkochen und ausquellen lassen. Die Masse mit Pfeffer würzen und in eine mit dem restlichen Öl gefettete Auflaufform oder ein gefettetes GN-Blech füllen und glattstreichen. Käse reiben und Polenta damit bestreuen und bei 130°C etwa 10 Minuten im Kombidämpfer überbacken. Alternativ im Backofen bei 160°C. Zum Servieren in Scheiben schneiden.
2. Für die Soße Zwiebel würfeln und in Öl andünsten, Bohnen und Gemüsebrühe zufügen und etwa 5 Minuten dünsten. Tomaten würfeln und Kräuter hacken. Beides zufügen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Polentascheiben servieren.
3. Für den Quark die Banane mit dem Quark und dem Mineralwasser pürieren und den Vanillezucker unterheben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (339 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
304 kcal	11,7 g	39,3 g	12,8 g	2,6 mg	0,1 mg	52 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
22,5 mg	174 mg	43 mg	1,4 mg	4,4 g

Bunter Bohnensalat (weiße Bohnen, Kidneybohnen, Paprika, Gurke, Tomaten, Eisbergsalat) mit Schafskäse und Weizenvollkornbrötchen mit Frischkäse

(Woche 1, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Bohnensalat

0,15 kg	weiße Bohnen getrocknet
0,15 kg	Kidneybohnen getrocknet
40 g	Zwiebeln geschält
0,3 kg	Paprikaschoten geputzt
0,3 kg	Gurken geschält
0,3 kg	Tomaten geputzt
0,3 kg	Eisbergsalat geputzt
0,2 kg	Schafskäse
20 ml	Olivenöl
20 ml	Rapsöl
30 ml	Kräuteressig
	Jodsalz, Pfeffer

Brötchen mit Frischkäse

0,65 kg	Weizenvollkornbrötchen
0,15 kg	Frischkäse natur 20 % Fett

Obwohl dieses Gericht fleisch- und fischlos ist, liefert es durch die Kombination von Hülsenfrüchten (Bohnen) mit Getreide (Vollkornbrötchen) wertvolles und gut verwertbares Eiweiß.

1. Für den Bohnensalat die Bohnen mind. 8 Stunden in Wasser einweichen und anschließend weich garen. Abtropfen lassen.
2. Das Gemüse waschen, bzw. Schälen und Gurke, Käse und Tomate in Würfel und den Rest in Streifen schneiden.
3. Die Bohnen mit den Zwiebelringen, Paprikastreifen, Gurkenwürfeln, Tomaten, Salatstreifen und Schafskäsewürfeln vermengen. Aus Olivenöl, Rapsöl, Kräuteressig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und über den Bohnensalat gießen.
4. Die Vollkornbrötchen halbieren, mit Frischkäse bestreichen und zu dem Salat reichen.

Alternativ können auch Bohnen aus der Dose verwendet werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (265 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
340 kcal	13,3 g	43,2 g	15,5 g	2,9 mg	0,3 mg	78 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
44,9 mg	111 mg	104 mg	3,3 mg	7,7 g

Borschtsch
(Eintopf mit Rindfleisch, Kartoffeln, Weißkohl, Karotten, Rote Beete);
(Woche 1, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Borschtsch

30 ml	Rapsöl
1 Zehe	Knoblauch geschält
50 g	Zwiebeln geschält
0,45 kg	Rindergulasch, mager
0,8 l	Wasser
5 g	Fleischbrühe
0,5 kg	Kartoffeln festkochend geschält
0,2 kg	Weißkohl geputzt
0,2 kg	Karotten geschält
0,2 kg	Rote Beete geputzt
10 g	Maisstärke
0,12 kg	Saure Sahne 10 % Fett
	Jodsalz, Pfeffer

Borschtsch ist eine Rote Beete-Suppe, die in Osteuropa sehr verbreitet ist. Die Rezepturen sind regional verschieden, fast immer jedoch gehören Weißkohl und Rindfleisch dazu.

1. Für den Borschtsch Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Rindfleisch (5 cm Kantenlänge), Karotten und Kartoffeln würfeln und Weißkohl und Rote Beete raspeln.
2. In einer Pfanne das Öl erhitzen und zerkleinerten Knoblauch und Zwiebelwürfel andünsten. Rindfleischwürfel (5 cm Kantenlänge) hinzufügen, mit der Fleischbrühe ablöschen und ca. 25 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffelwürfel hinzufügen und weitere 10 Minuten kochen lassen. Geraspelten Weißkohl und Karottenwürfel dazugeben und nochmals 10 Minuten garen. Zum Schluss geraspelte Rote Beete hinzufügen, 2 Minuten kochen lassen, mit Stärke abbinden und mit saurer Sahne verfeinert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (243 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
166 kcal	7,1 g	15,3 g	10,9 g	1,2 mg	0,1 mg	23 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
15,2 mg	43 mg	27 mg	1,8 mg	2,4 g

Zucchini-Tomaten-Erbsen-Reis-Auflauf; Mandarine

(Woche 1, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Zucchini-Tomaten-Erbsen-Reisauflauf

0,2 kg	Reis parboiled
30 ml	Rapsöl
0,13 kg	Zwiebeln geschält
0,35 kg	Zucchini geputzt
0,35 kg	Tomaten geputzt
0,35 kg	Erbsen grün TK
	Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß
2,5	Eier
0,4 l	Milch 1,5 % Fett
0,15 kg	Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett i. Tr.
	Petersilie (frisch oder TK)

Mandarine

1 kg	Mandarinen

1. Reis in Salzwasser garen.
2. Zwiebeln und Tomaten würfeln und Zucchini Raspeln. Petersilie hacken und Käse reiben.
   Die Hälfte des Öls erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten, geraspelte Zucchini, Erbsen und Tomatenwürfel zufügen und ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
   In einem mit dem restlichen Öl eingefetteten GN-Behälter abwechselnd Reis und Gemüse einschichten. Für die Soße die Eier mit Milch, gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer würzen und über den Auflauf gießen. Mit geriebenem Käse bestreuen und bei 180°C ca. 30 Minuten im Kombidämpfer garen.
   Mit frischer Petersilie dekoriert servieren.
3. Mandarine als Stückobst servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (372 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
322 kcal	11,4 g	42,7 g	13,2 g	2,0 mg	0,4 mg	93 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
53,2 mg	280 mg	56 mg	2,5 mg	5,2 g

Gedünstetes Seelachsfilet auf Paprikagemüse mit Vollkornnudeln, Gurkensalat

(Woche 1, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Seelachsfilet

0,44 kg	Seelachsfilet frisch oder TK
10 ml	Zitronensaft
	Jodsalz

Paprikagemüse

90 g	Zwiebeln, geschält
0,75 kg	Paprikaschoten
40 ml	Rapsöl
50 ml	Gemüsebrühe
0,2 l	Milch 1,5 % Fett
8 g	Maisstärke
	Jodsalz, Pfeffer, Thymian (frisch oder TK)

Vollkornnudeln

0,3 kg	Vollkornnudeln

Gurkensalat

0,5 kg	Gurke
15 ml	Kräuteressig
20 ml	Rapsöl
3 g	Zucker
	Jodsalz, Pfeffer,
	Dill (frisch oder TK)

1. Das Seelachsfilet in Tranchen schneiden, salzen und mit Zitronensaft beträufeln.
2. Für das Gemüse die Zwiebel schälen, die Paprika waschen und alles in Würfel schneiden.
3. Anschließend in Öl andünsten, Gemüsebrühe, Milch, Stärke und Gewürze zufügen. Den Seelachs auf das Gemüse setzen und alles 10 bis 15 Minuten dünsten.
4. Die Vollkornnudeln in Salzwasser garen.
5. Für den Salat die gewaschene Gurke in feine Scheiben hobeln und Dill hacken. Kräuteressig, Öl, Salz, Pfeffer, Zucker und gehackten Dill glattrühren, mit den Gurken vermengen und ziehen lassen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
218 kcal	8,2 g	27,1 g	11,1 g	3,6 mg	0,2 mg	61 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
93,6 mg	54,0 mg	53,0 mg	1,5 mg	5,2 g

Mangold-Nudelauflauf mit Karotten und Erbsen, Karotten-Apfel-Rohkost

(Woche 2, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Mangold-Nudelauflauf

0,35 kg	Nudeln
70 g	Zwiebeln geschält
0,4 kg	Karotten frisch geschält
0,5 kg	Mangold frisch geputzt
0,3 kg	Erbsen grün TK
14 ml	Rapsöl
3	Eier
0,3 l	Milch 1,5 % Fett
0,14 kg	Mozzarella 20 % Fett i. Tr.
	Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss getrocknet

Karotten-Apfel-Rohkost

0,15 kg	Karotten geschält
0,15 kg	Äpfel geputzt
15 ml	Apfelessig
20 ml	Rapsöl
	Jodsalz, Pfeffer

1. Für den Mangold-Nudelauflauf die Nudeln nach Packungsangabe bissfest kochen.
2. Das Gemüse klein schneiden. Beim Mangold können die Stiele und die Blätter verwendet werden. Das Öl in der Pfanne erhitzen, die Zwiebeln mit den Möhren darin einige Minuten andünsten und anschließend die Mangoldstiele und -blätter hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und noch ca. 3 Minuten garen. Milch mit Eiern verrühren.
3. Die Nudeln und das Gemüse vermengen, in die Auflaufform geben und mit der Milch-Ei-Mischung übergießen. Mozzarella reiben und Auflauf damit bestreuen. Im Konvektomat bei 180°C oder im Backofen bei 200°C etwa 30 Minuten backen.
4. Für die Rohkost Karotten in dünne Scheiben raspeln und Apfel in Stücke schneiden. Karrottenraspel mit Apfelstücken vermengen und mit einem Dressing aus Apfelessig, Öl, Salz und Pfeffer vermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (293 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
256 kcal	7,5 g	37,6 g	12,1 g	2,3 mg	0,2 mg	75 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
22,7 mg	149 mg	79 mg	2,8 mg	6,6 g

Lachsragout mit Risi Bisi (Reis mit grünen Erbsen) und Brokkoli; Kiwi

(Woche 2, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Lachsragout

0,475 kg	Lachs frisch oder TK
20 ml	Zitronensaft
90 g	Zwiebeln geschält
25 ml	Rapsöl
12 g	Maisstärke
0,12 l	Gemüsebrühe
0,18 l	Milch 1,5 % Fett
5 g	Zucker
5 g	Senf
60 ml	Sahne 30 % Fett
	Jodsalz, Pfeffer
	Dill (frisch oder TK)

Risi Bisi

0,2 kg	Reis parboiled
20 ml	Rapsöl
0,64 l	Gemüsebrühe
0,42 kg	grüne Erbsen TK

Brokkoli

0,54 kg	Brokkoli geputzt
	Jodsalz

Kiwi

0,63 kg	Kiwi

Ein **Ragout** ist ein Gericht aus geschmorten oder gedünsteten, meist kleinen Fleisch-, Geflügel-, oder Fischstücken und weiteren Zutaten in einer pikanten, oft sämigen Soße.

1. Für das Ragout den Lachs in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und leicht salzen. Zwiebel würfeln und in Öl andünsten, Gemüsebrühe und Milch angießen und unter Rühren aufkochen lassen.
   Die Soße mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Senf würzen und köcheln lassen. Soße pürieren und mit Maisstärke binden. Die Lachswürfel in der Soße ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Mit Sahne verfeinern. Dill hacken und damit bestreut servieren.
2. Für das Risi Bisi den Reis in Öl andünsten, Gemüsebrühe angießen, nach 10 Minuten die Erbsen zufügen und zu Ende garen lassen.
3. Für das Gemüse den Brokkoli in Röschen zerteilen. Die Brokkoliröschen dämpfen und zu dem Gericht servieren.
4. Kiwi als Stückobst servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (395 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
360 kcal	14,2 g	42,8 g	17,4 g	3,4 mg	0,3 mg	82 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
67,1 mg	111 mg	61 mg	2,5 mg	7,7 g

Paprika-Fenchel-Curry (Kichererbsen, Paprika, Fenchel) mit Bulgur; Heidelbeerjoghurt

(Woche 2, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Paprika-Fenchel-Curry

0,3 kg	Paprikaschoten geputzt
0,15 kg	Fenchel geputzt
0,6 kg	Kichererbsen Konserve abgetropft
50 g	Lauchzwiebel geputzt
30 ml	Rapsöl
	Currypulver
0,25 l	Kokosmilch
0,25 l	Gemüsebrühe
20 ml	Zitronensaft
	Jodsalz, Pfeffer
	Koriander (frisch oder TK)

Bulgur

0,2 kg	Bulgur
0,6 l	Gemüsebrühe

Heidelbeerjoghurt

0,5 kg	Joghurt 1,5 % Fett
10 g	Honig*
0,3 kg	Heidelbeere frisch oder TK

* Wenn Kinder unter 1 Jahr verpflegt werden, sollte der Honig durch Zucker oder Dicksaft ersetzt werden. In Honig vorkommende Keime können bei Säuglingen (0-12 Monate) zu schweren lebensbedrohlichen Infektionen führen.

1. Für das Curry das Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl erhitzen, Gemüse darin anbraten und mit Curry bestäuben, kurz weiterbraten. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen und köcheln bis das Gemüse bissfest ist. Die Kichererbsen zugeben und unterrühren. Abschmecken mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Koriander.
2. Für die Beilage die Gemüsebrühe aufkochen. Bulgur zugeben und bissfest garen.
3. Für den Nachtisch Joghurt mit Honig verrühren und die Heidelbeeren untermischen. Tiefgefrorene Heidelbeeren vorher aufkochen und abkühlen lassen (aus hygienischen Gründen - siehe BfR-Info zur Verpflegung besonders empfindlicher Personengruppen).

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
262 kcal	8,7 g	40,3 g	9,2 g	4,6 mg	0,2 mg	39 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
42,8 mg	136 mg	77 mg	2,8 mg	7,7 g

Champignon-Putengeschnetzeltes auf Vollkornnudeln; Aprikosencouscous (Weizengrieß)

(Woche 2, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Champignon-Putengeschnetzeltes

0,45 kg	Putenbrustfilets
30 ml	Rapsöl
0,45 kg	Champignons geputzt
10 g	Weizenmehl
0,25 l	Milch 1,5 % Fett
0,1 kg	Zwiebeln geschält
	Estragon (frisch oder TK)
	Jodsalz, Pfeffer

Vollkornnudeln

0,5 kg	Vollkornnudeln

Aprikosencouscous

0,22 l	Orangensaft
0,1 kg	Couscous
0,3 kg	Aprikosen geputzt
40 ml	Schlagsahne 30 % Fett
	Zimt

Couscous ist ein Grundnahrungsmittel der nordafrikanischen Küche. Er wird aus befeuchtetem und zu Kügelchen zerriebenem Grieß von Weizen (Hartweizengrieß), Gerste oder Hirse hergestellt. Couscous kann als ein herzhaftes oder süßes Gericht zubereitet werden, wobei er zum Garen nicht gekocht, sondern über kochendem Wasser oder einem kochenden Gericht gedämpft wird.

1. Für das Putengeschnetzelte die Putenbrustfilets waschen, in Streifen schneiden und in Öl braten. Champignons in Scheiben schneiden und Zwiebeln fein würfeln. Champignons zu Geschnetzeltem geben mit Mehl bestäuben, Milch und Gewürze unter Rühren zufügen und 5 Minuten garen. Am Ende die feinen Zwiebelwürfel zufügen.
2. Die Vollkornnudeln in Salzwasser garen.
3. Für den Couscous den Orangensaft aufkochen lassen, Couscous einrühren und ausquellen lassen. Aprikosen in Stücke schneiden und unterheben. Sahne steif schlagen und ebenfalls unterheben. Mit Zimt bestäuben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (281 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
313 kcal	6,3 g	48,5 g	18,3 g	1,3 mg	0,4 mg	35 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
15,4 mg	70 mg	70 mg	2,6 mg	7,4 g

Linsenbratlinge (Linsen, Porree, Karotten, Ei) mit gebackenen Kartoffelspalten, Grüner Salat mit Gurke und Essig-Öl-Dressing

(Woche 2, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Linsenbratlinge

0,15 kg	gelbe oder grüne Linsen getrocknet
30 ml	Rapsöl
90 g	Zwiebeln geputzt
0,1 kg	Porree geputzt
0,15 kg	Karotten geputzt
2	Eier
20 g	Haferflocken
3 g	Senf
10 g	Petersilie (frisch oder TK)
	Jodsalz, Pfeffer, Currypulver
20 g	Paniermehl

Kartoffelspalten

0,7 kg	Kartoffeln festkochend geschält
30 ml	Rapsöl
	Jodsalz

Grüner Salat mit Gurke

0,2 kg	Grüner Salat
0,4 kg	Gurke
10 ml	Balsamicoessig
10 ml	Rapsöl
	Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Linsenbratlinge die Linsen weich garen. Zwiebeln würfeln, Poree in Ringe schneiden, Karotten raspeln und Petersilie klein hacken. Die Hälfte des Öls erhitzen, Zwiebelwürfel, Porreeringe und geraspelte Karotten darin ca. 10 Minuten dünsten. Gemüse mit Linsen, Eiern, Haferflocken, Senf, gehackter Petersilie und Gewürzen vermischen, pürieren und Bratlinge formen. Diese in Paniermehl wenden und im restlichen Öl braten oder im Konvektomaten backen.
2. Für die Kartoffelspalten die Kartoffeln in Spalten schneiden, mit Öl bepinseln, salzen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech ca. 45 Minuten bei 200°C im Ofen oder 180°C im Kombidämpfer backen.
3. Für den Schnittlauchdip den Quark mit Joghurt glatt bzw. leicht flüssig rühren. Den Schnittlauch zerkleinern und zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Salat waschen, trockenschleudern und in kleinere Blätter rupfen. Die Gurke waschen, ggfs. schälen und in Würfel schneiden. Balsamicoessig mit Rapsöl, Salz und Pfeffer vermengen und über das Gemüse geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (240 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
222 kcal	8,7 g	29,9 g	8,2 g	2,6 mg	0,2 mg	77 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
43,3 mg	73 mg	52 mg	2,8 mg	4,9 g

Djuveç-Reis (kroatisches Reisgericht mit Tomaten, Erbsen, Paprika) mit gebratener Hähnchenbrust, Tomatensalat

(Woche 3, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Djuveç-Reis

0,25 kg	Reis parboiled
0,9 l	Gemüsebrühe
0,2 kg	Tomaten geputzt
0,3 kg	Paprikaschoten geputzt
50 g	Zwiebeln geschält
0,25 kg	grüne Erbsen TK
20 ml	Rapsöl
	Jodsalz, Pfeffer

Hähnchenbrust

0,43 kg	Hähnchenbrustfilets
15 ml	Rapsöl
	Jodsalz, Pfeffer

Tomatensalat

0,4 kg	Tomaten
15 g	Essig
15 g	Rapsöl
5 g	Senf
	Schnittlauch (frisch oder TK)
	Petersilie (frisch oder TK)
	Jodsalz, Pfeffer

1. Für den Djuveç-Reis den Reis in der Gemüsebrühe ca. 15 Minuten garen, sodass er noch körnig ist. Tomaten, Paprika und Zwiebeln würfeln. Gewürfeltes Gemüse mit den Erbsen und dem Öl vermischen, würzen und in eine Auflaufform oder ein GN-Blech füllen. Mit Folie abdecken und bei 200°C ca. 35 Minuten im Ofen oder bei 180°C im Kombidämpfer garen.
2. Die Hähnchenbrustfilets waschen, in Öl braten, salzen und pfeffern.
3. Für den Tomatensalat die Tomaten waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Kräuter fein hacken und zu einem Dressing aus Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer geben. Anschließend die Tomaten und das Dressing vermengen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
236 kcal	7,4 g	30,7 g	12,8 g	3,3 mg	0,2 mg	60 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
45,9 mg	39 mg	37 mg	2 mg	3,7 g

Feldsalat mit Cocktailtomaten, Feta und Himbeerdressing; Milchreis mit Apfelkompott

(Woche 3, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Feldsalat mit Himbeerdressing

0,3 kg	Feldsalat
0,2 kg	Tomaten
15 ml	Rapsöl
0,1 kg	Himbeeren frisch oder TK
80 g	Fetakäse
15 ml	Balsamicoessig
	Jodsalz, Pfeffer

Milchreis

0,2 kg	Milchreis
0,8 l	Milch 1,5 % Fett
40 g	Zucker
20 g	Butter
	Vanilleschote

Kompott

0,7 kg	Äpfel geputzt
	Zimt

1. Den Feldsalat waschen und verlesen. Den Fetakäse in kleine Würfel schneiden.
   Für das Dressing die Himbeeren pürieren und durch ein Sieb streichen (tiefgekühlte Beeren vorher aufkochen -aus hygienischen Gründen, siehe BfR-Info zur Verpflegung besonders empfindlicher Personengruppen). Die Himbeersoße mit Rapsöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Für den Milchreis Milch zum Kochen bringen. Milchreis einrieseln lassen, Butter, Zucker und Vanilleschote hinzufügen und unter Rühren 45 Minuten köcheln lassen.
3. Äpfel in Stücke schneiden und mit etwas Wasser und Zimt weich dünsten. Nach Belieben pürieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (248 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
266 kcal	7,8 g	40,7 g	8,6 g	1,2 mg	0,1 mg	70 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
24,5 mg	220 mg	37 mg	1,2 mg	3,7 g

Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan und Vollkornnudeln,

(Woche 3, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese

0,14 kg	Zwiebeln geschält
35 ml	Rapsöl
0,6 kg	Tomaten
0,8 kg	Möhren geschält
0,27 kg	Erbsen geputzt
0,108 kg	Linsen roh
80 g	Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
	Jodsalz, Pfeffer
	Kräuter der Provence (frisch oder TK)

Vollkornnudeln

0,4 kg	Vollkornnudeln

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (301 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
296 kcal	7,1 g	49,2 g	13,6 g	1,9 mg	0,4 mg	72 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
18,9 mg	151 mg	77 mg	2,8 mg	10,4 g

Gebratenes Kabeljaufilet mit gerösteten Haselnüssen, Bandnudeln und Karottensoße

(Woche 3, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Kabeljaufilet[1]

0,475 kg	Kabeljaufilet frisch oder TK
12 ml	Zitronensaft
35 ml	Rapsöl
25 g	Haselnüsse gehobelt
	Jodsalz

Bandnudeln

0,3 kg	Bandnudeln

Karottensoße

0,6 kg	Karotten geschält
15 ml	Rapsöl
0,12 l	Milch 1,5 % Fett
0,18 l	Gemüsebrühe
	Jodsalz, Pfeffer

1. Für den Fisch die Kabeljaufilets mit Zitronensaft beträufeln und in Öl braten und danach salzen. Die gehobelten Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und über die Fischfilets geben.
2. Die Bandnudeln in Salzwasser bissfest garen.
3. Für die Karottensoße die Karotten raspeln und in Öl andünsten, Milch und Gemüsebrühe angießen und ca. 10 Minuten garen. Soße pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (197 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
215 kcal	8,7 g	23,3 g	12,0 g	2,7 mg	0,1 mg	24 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
3,5 mg	48 mg	31 mg	1,0 mg	2,9 g

[1] Durch das Garen verringert sich das Gewicht des Fisches um 20%

Kartoffel-Weißkohl-Rösti mit Sesam-Gurken-Dip; Banane

(Woche 3, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Kartoffel-Weißkohl-Rösti

0,72 kg	Kartoffeln festkochend geschält
0,48 kg	Weißkohl geputzt
2-3 (0,16 kg)	Eier
0,1 kg	Saure Sahne 10 % Fett
35 ml	Rapsöl
	Jodsalz, Pfeffer

Sesamdip

0,6 kg	Gurke
40 g	Tahin (Sesampaste)
0,4 kg	Joghurt 1,5 % Fett
10 ml	Zitronensaft
20 g	Sesam
	Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver
	Kreuzkümmel

Banane

1 kg	Bananen

1. Für die Rösti die Kartoffeln ca. 10 Minuten halb garkochen und grob raspeln. Weißkohl fein hobeln. Eier, saure Sahne und 50 ml Öl verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Kartoffeln und dem Weißkohl in einer Schüssel vermengen. Ein GN-Blech mit 20 ml Öl einfetten und die Röstimischung gleichmäßig darauf verteilen. Bei 180°C etwa 20-25 Minuten im Kombidämpfer backen.
2. Die Gurke waschen, ggfs. schälen und in kleine Würfel schneiden. Die restlichen Zutaten gut vermengen und die Gurkenwürfel unterrühren. Mit Gewürzen abschmecken.
3. Banane als Stückobst servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (358 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
298 kcal	10,8 g	43,2 g	8,4 g	2,6 mg	0,3 mg	64 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
52 mg	139 mg	74 mg	2,0 mg	5,4 g

Gemüsepizza (Tomaten, Paprika, Champignons, Zucchini); Nektarine

(Woche 4, Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Gemüsepizza

0,4 kg	Weizenvollkornmehl
	Jodsalz
35 g	Hefe
0,26 l	Wasser

Pizzabelag

80 g	Zwiebeln geschält
15 ml	Rapsöl
0,5 kg	Tomaten geputzt
	Oregano, Basilikum frisch oder TK
0,125 kg	Paprikaschoten geputzt
0,125 kg	Zucchini geputzt
0,125 kg	Champignons geputzt
0,16 kg	Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett i. Tr.

Stückobst

0,8 kg	Nektarinen geputzt

1. Für die Pizza das Vollkornmehl in eine Schüssel sieben, mit Salz vermischen. Die Hefe in lauwarmem Wasser auflösen, zu dem Mehl geben und alles zu einem Hefeteig verarbeiten. Gehen lassen. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech ausrollen.
2. Die Zwiebel und Tomaten würfeln und Kräuter hacken. Zwiebeln in Öl andünsten, Tomatenwürfel zufügen, mit gehackten Kräutern würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Tomatensoße auf dem Pizzateig verteilen.
   Paprika würfeln, Zucchini und Champignons in Scheiben schneiden und Käse reiben. Das Gemüse auf dem Pizzaboden verteilen, mit geriebenem Käse bestreuen und die Pizza bei 200°C etwa 20 Minuten im Ofen oder bei 180°C im Kombidämpfer backen.
3. Pro Person eine gewaschene Nektarine bereitstellen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (276 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
300 kcal	7,8 g	48,6 g	12,7 g	2,2 mg	0,4 mg	201 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
34,5 mg	194 mg	91 mg	3,4mg	9,1 g

Überbackenes Schweine- oder Kalbsschnitzel mit Paprika-Zucchinigemüse und Kartoffeln

(Woche 4, Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Überbackenes Schnitzel

0,45 kg	Schweineschnitzel mager*
10 ml	Rapsöl
0,12 kg	Feta
	Jodsalz, Pfeffer

Paprika-Zucchini-Gemüse

80 g	Zwiebeln geschält
1 Zehe	Knoblauch geschält
15 ml	Rapsöl
0,4 kg	Paprikaschoten geputzt
0,4 kg	Zucchini geputzt
0,2 l	Gemüsebrühe
80 g	Kräuterfrischkäse 30% Fett i.Tr.
	Jodsalz, Pfeffer
	Thymian, Rosmarin (frisch oder TK)

Kartoffeln

0,8 kg	Kartoffeln festkochend geschält

1. Die Schnitzel in Öl braten, salzen und pfeffern. Mit zerkrümeltem Feta bestreuen und bei 200°C ca. 10 Minuten im Ofen oder Kombidämpfer überbacken.
2. Für das Gemüse die Zwiebel und Paprika würfeln, Knoblauch zerkleinern und Zucchini in Scheiben schneiden. Zwiebeln und den Knoblauch in Öl andünsten, die Paprikawürfel und Zucchinischeiben zufügen, Gemüsebrühe angießen, mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen und etwa 10 Minuten garen. Den Frischkäse einrühren und abschmecken.
3. Die Kartoffeln klein schneiden und dämpfen.

*Als schweinefleischfreie Alternative eignet sich der Einsatz der gleichen Menge Kalbsschnitzel. Durch das Garen verliert Fleisch etwa 30% an Gewicht

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (244 g) mit **Schweineschnitzel:**

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
198 kcal	7,5 g	17,6 g	15,3 g	2,2 mg	0,3 mg	42 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
66,6 mg	70 g	40 mg	2,2 mg	2,5 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (244 g) mit **Kalbsschnitzel**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
195 kcal	7,4 g	17,6 g	14,9 g	2,1 mg	0,2 mg	44 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
66,6 mg	69 mg	41 mg	2,5 mg	2,5 g

Gekochte Eier in Béchamelsoße mit Brokkoli und Kartoffeln, Radieschen-Eisberg-Salat mit Croutons

(Woche 4, Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Gekochte Eier

5	Eier

Béchamelsoße

25 g	Rapsöl
15 g	Weizenmehl Type 405
0,35 l	Gemüsebrühe
0,25 l	Milch 1,5 % Fett
	Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Kartoffeln

0,8 kg	Kartoffeln festkochend geschält

Brokkoli

0,7 kg	Brokkoli

Eisberg-Salat

25 ml	Kräuteressig
20 ml	Rapsöl
0,35 kg	Eisbergsalat geputzt
0,1 kg	Radieschen geputzt
10 g	Senf
	Jodsalz, Pfeffer,
	Schnittlauch (frisch oder TK)
30 g	Weizenbrot

1. Die Eier hart kochen, pellen, vierteln und später in die Soße geben.
2. Für die Soße aus Öl und Mehl eine Mehlschwitze herstellen und mit Milch und Gemüsebrühe ablöschen. Mindestens 10 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
3. Die Kartoffeln und den Brokkoli zerkleinern und dämpfen und zu den Eiern reichen.
4. Für den Salat aus Essig, Öl, Senf, Salz, Pfeffer eine Marinade herstellen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und untermischen. Eisbergsalat in Streifen und Radieschen in Scheiben schneiden. Marinade mit beidem vermengen. Brot in Würfel schneiden, trocken in einer Pfanne rösten und über dem Salat verteilen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
213 kcal	9,2 g	23,5 g	10,5 g	2,6 mg	0,2 mg	66 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
56,5 mg	111 mg	42 mg	2,2 mg	4,1 g

Chinapfanne vegetarisch (Paprika, Champignons, Kichererbsen), gebratener Reis, Gurken-Mais-Salat

(Woche 4, Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Chinapfanne vegetarisch

0,6 kg	Paprikaschoten geputzt
0,5 kg	Champignons geputzt
0,6 kg	Kichererbsen Konserve abgetropft
0,45 kg	Bohnen grün geputzt
0,15 kg	Mungobohnensprossen geputzt
0,15 kg	Zuckererbsen geputzt
20 ml	Rapsöl
0,15 l	Gemüsebrühe
25 ml	Sojasoße
	Jodsalz, Pfeffer, Currypulver

Gebratener Reis

0,26 kg	Reis parboiled
5 ml	Sojasoße
20 ml	Rapsöl

Gurken-Mais-Salat

15 ml	Rapsöl
15 ml	Kräuteressig
0,4 kg	Gurke geschält
0,15 kg	Zuckermais Konserve abgetropft
	Jodsalz, Pfeffer, Dill (frisch oder TK)

1. Für die Chinapfanne Paprika in Streifen und Champignons in Scheiben schneiden und zusammen mit den grünen Bohnen und Kichererbsen in 20 ml Öl andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und etwa 3 Minuten dünsten. Zuckerschoten und Mongobohnensprossen dazugeben und weitere 5 Minuten garen lassen. Anschließend würzen und mit Sojasoße abschmecken.
2. Den Reis bissfest dämpfen und im 20 ml Öl braten. Mit Sojasoße würzen.
3. Für den Salat aus Öl, Kräuteressig, Salz, Pfeffer und Dill eine Marinade herstellen und mit der gehobelten Gurke und dem Mais vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (406 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
312 kcal	8,4 g	51,8 g	12,5 g	4,8 mg	0,3 mg	70 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
77,0 mg	103 mg	70 mg	3,9 mg	8,4 g

Kartoffelpüree-Spinat-Bett mit gebackenem Lachs; Bananen-Beeren-Smoothie

(Woche 4, Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Kartoffelpüree-Spinat-Bett

0,6 kg	Kartoffeln mehligkochend geschält
0,25 l	Milch 1,5 % Fett
1 Zehe	Knoblauch geschält
15 ml	Rapsöl
0,12 kg	Knollensellerie geputzt
0,45 kg	Spinat frisch oder TK
	Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Gebackener Lachs

15 ml	Rapsöl
0,44 kg	Lachs frisch oder TK

Bananen-Beeren-Smoothie

0,2 kg	Bananen geschält
0,4 kg	Beerenobst (frisch oder TK)
30 g	Haferflocken
0,5 l	Milch 1,5 % Fett
20 g	Honig*

*Wenn Kinder unter 1 Jahr verpflegt werden, sollte der Honig durch Zucker oder Dicksaft ersetzt werden. In Honig vorkommende Keime können bei Säuglingen (0-12 Monate) zu schweren lebensbedrohlichen Infektionen führen.

1. Für das Kartoffelpüree-Spinat-Bett die Kartoffeln garen und noch warm stampfen oder durch die Kartoffelpresse pressen, Milch unterrühren und mit den Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
   Den Knoblauch zerkleinern und in Öl andünsten. Sellerie würfeln und hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und ca. 10 Minuten dünsten. Masse pürieren, aufgetauten Spinat dazugeben und weitere 4 Minuten dünsten.
   Ein GN-Blech oder eine Auflaufform mit Öl einfetten. Lachs in kleine Stücke schneiden. Zehn Kartoffelpüree-Berge in die Form füllen und mit einer 9er-Kelle 10 Mulden hineindrücken. Spinat in die Mulden füllen, den in Stücke geschnittenen Lachs auf dem Spinat verteilen und bei 140°C etwa 10 Minuten im Kombidämpfer oder bei 180°C im Backofen garen.
2. Für den Smoothie die Bananen in Stücke schneiden und gemeinsam mit dem Beerenobst in ein hohes Gefäß geben. Beigefrorenen Beeren diese vorher einmal aufkochen und abkühlen lassen (aus hygienischen Gründen, siehe BfR-Info zur Verpflegung besonders empfindlicher Personengruppen). Milch zufügen und pürieren. Zum Schluss mit Honig süßen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (295 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
242 kcal	9,2 g	26,4 g	14,0 g	2,3 mg	0,2 mg	104 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
53,0 mg	160 mg	74 mg	2,6 mg	3,6 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]	[KJ]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[µg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
Gesamt	**5965**	**5315**	**22231**	**179,9**	**720,3**	**247,1**	**52,3**	**4,9**	**1388**	**855,1**	**2355**	**1188**	**47,3**	**112,3**
1. Woche	**1479**	**1350**	**5650**	**51,7**	**167,6**	**63,5**	**12,3**	**1,1**	**307**	**231,2**	**662**	**283**	**10,5**	**24,9**
Polentascheiben, grüne Bohnen-Tomatensoße; Bananenquark	339	304	1273	11,7	39,3	12,8	2,6	0,1	52	22,5	174	43	1,4	4,4
Bunter Bohnensalat mit Schafskäse, Vollkornbrötchen mit Frischkäse	265	340	1424	13,3	43,2	15,5	2,9	0,3	78	44,9	111	104	3,3	7,7
Borschtsch (Eintopf mit Rindfleisch)	243	166	694	7,1	15,3	10,9	1,2	0,1	23	17	43	27	1,8	2,4
Zucchini-Tomaten-Erbsen-Reis-Auflauf, Mandarine	372	322	1348	11,4	42,7	13,2	2	0,4	93	53,2	280	56	2,5	5,2
Gedünstetes Seelachsfilet, Paprikagemüse, Vollkornnudeln, Gurkensalat	260	218	911	8,2	27,1	11,1	3,6	0,2	61	93,6	54	53	1,5	5,2
2. Woche	**1535**	**1413**	**5912**	**45,4**	**199,1**	**65,2**	**14,2**	**1,3**	**308**	**191,3**	**539**	**339**	**13,5**	**34,3**
Mangold-Nudelauflauf, Karotten-Apfel-Rohkost	293	256	1073	7,5	37,6	12,1	2,3	0,2	75	22,7	149	79	2,8	6,6
Lachsragout, Risi Bisi (Reis mit grünen Erbsen), Brokkoli; Kiwi	395	360	1505	14,2	42,8	17,4	3,4	0,3	82	67,1	111	61	2,5	7,7
Paprika-Fenchel-Curry mit Bulgur, Heidelbeerjoghurt	326	262	1094	8,7	40,3	9,2	4,6	0,2	39	42,8	136	77	2,8	7,7
Champignon-Putengeschnetzeltes, Vollkornnudeln; Aprikosencouscous	281	313	1311	6,3	48,5	18,3	1,3	0,4	35	15,4	70	70	2,6	7,4
Linsenbratlinge, gebackene Kartoffelspalten, Grüner Salat mit Gurke	240	222	929	8,7	29,9	8,2	2,6	0,2	77	43,3	73	52	2,8	4,9
3. Woche	**1427**	**1287**	**5380**	**40,7**	**185,7**	**53,4**	**11,7**	**1,1**	**290**	**145**	**515**	**249**	**9**	**25,4**
Djuvec-Reis, gebratene Hähnchenbrust, Tomatensalat	323	236	984	7,4	30,7	12,8	3,3	0,2	60	45,9	39	37	2	3,7
Feldsalat mit Feta und Himbeerdressing, Milchreis mit Apfelkompott	248	242	1011	6,7	39,3	6,6	1,2	0,1	70	24,5	138	30	1,2	3
Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan und Vollkornnudeln	301	296	1237	7,1	49,2	13,6	1,9	0,4	72	18,9	151	77	2,8	10,4
Gebratenes Kabeljaufilet, geröstete Haselnüsse, Bandnudeln und Karottensoße	197	215	897	8,7	23,3	12	2,7	0,1	24	3,5	48	31	1	2,9
Kartoffel-Weißkohl-Rösti, Sesam-Gurken-Dip; Banane	358	298	1251	10,8	43,2	8,4	2,6	0,3	64	52,2	139	74	2	5,4
4. Woche	**1524**	**1265**	**5289**	**42,1**	**167,9**	**65**	**14,1**	**1,4**	**483**	**287,6**	**639**	**317**	**14,3**	**27,7**
Gemüsepizza (Tomate, Paprika, Champignon, Zucchini), Nektarine	276	300	1254	7,8	48,6	12,7	2,2	0,4	201	34,5	195	91	3,4	9,1
Überbackenes Schnitzel (Schwein), Paprika-Zucchinigemüse, Kartoffeln	244	198	824	7,5	17,6	15,3	2,2	0,3	42	66,6	70	40	2,2	2,5
Gekochte Eier in Béchamelsoße mit Brokkoli und Kartoffeln, Eisbergsalat	303	213	889	9,2	23,5	10,5	2,6	0,2	66	56,5	111	42	2,2	4,1
Chinapfanne (vegetarisch), gebratener Reis, Gurken-Mais-Salat	406	312	1307	8,4	51,8	12,5	4,8	0,3	70	77	103	70	3,9	8,4
Kartoffelpüree-Spinat-Bett mit gebackenem Lachs, Bananen-Beeren-Smoothie	295	242	1015	9,2	26,4	14	2,3	0,2	104	53	160	74	2,6	3,6
Gesamt	**5965**	**5315**	**22231**	**179,9**	**720,3**	**247,1**	**52,3**	**4,9**	**1388**	**855,1**	**2355**	**1188**	**47,3**	**112,3**