

Checkliste Kitaverpflegung_ wochenweise

	1. Woche		2. Woche		3. Woche		4. Woche	
Getreide/-produkte, Kartoffeln	erfüllt	nicht erfüllt	erfüllt	nicht erfüllt	erfüllt	nicht erfüllt	erfüllt	nicht erfüllt
5 x Getreide(-produkte) / Kartoffeln								
>davon: mind. 1 x Vollkornprodukt								
max. 1 x Kartoffelerzeugnis								
<i>Reis als Parboiled Reis oder Naturreis</i>								
Gemüse und Salat								
5 x Gemüse (<i>frisch oder tiefgekühlt</i>)								
>davon: mind. 2 x als Rohkost / Salat								
mind. 1 x Hülsenfrüchte								
Obst								
mind. 2 x Obst (<i>frisch oder tiefgekühlt</i>)								
>davon: mind. 1 x als Stückobst								
Milch/-produkte								
mind. 2 x , in folgender Qualität...								
<i>Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir:</i> <i>max. 3,8 % Fett absolut</i>								
<i>Speisequark: max. 5 % Fett absolut</i> <i>—> jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel</i>								
<i>Käse: max. 30 % Fett absolut</i>								
Fleisch, Wurstwaren, Fisch¹								
max. 1 x Fleisch / Wurstwaren								
>davon: mind. 2 x mageres Muskelfleisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen								
1 x Fisch								
>davon: mind. 2 x fettreicher Seefisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen								
max. 1 x frittierte und/oder panierte Produkte in 5 Verpflegungstagen								

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Für Sie zusammengestellt von der Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de | kitavernetzung@vzniedersachsen.de

verbraucherzentrale

Niedersachsen

1: Entfällt bei ovo-lacto-vegetarischem Speiseplan. Dafür gilt: industriell hergestellte **Fleischersatzprodukte max. 1 x** in 5 Verpflegungstagen