

# 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
<b>5 x</b> Getreide(-produkte)/ Kartoffeln								
>davon: mind. 1 x Vollkornprodukt								
max. 1 x Kartoffelerzeugnis								
<i>Reis als Parboiled Reis oder Naturreis</i>								
<b>Gemüse und Salat</b>								
<b>5 x</b> Gemüse ( <i>frisch oder tiefgekühlt</i> )								
>davon: mind. 2 x als Rohkost/ Salat								
mind. 1 x Hülsenfrüchte								
<b>Obst</b>								
<b>mind. 2 x</b> Obst ( <i>frisch oder tiefgekühlt</i> )								
>davon: mind. 1 x als Stückobst								
<b>Milch und Milchprodukte</b>								
<b>mind. 2 x</b> 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>—&gt; jeweils ohne Zucker &amp; sonstige süßende Zutaten</i>								
<i>Käse: max. 30 % Fett absolut</i>								
<b>Fleisch, Wurstwaren, Fisch*</b>								
<b>max. 1 x</b> Fleisch/ Wurstwaren								
>davon: mind. 2 x mageres Muskelfleisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen								
<b>1 x</b> Fisch								
>davon: mind. 2 x fettreicher Fisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen								
<b>max. 1 x</b> frittierte und/ oder panierte Produkte in 5 Verpflegungstagen								

\* Entfällt bei ovo-lacto-vegetarischem Speiseplan. Dafür gilt: industriell hergestellte **Alternativen zu Fleisch und Fisch max. 1 x** in 5 Verpflegungstagen

Stand: 03/2024

Gefördert durch: