

# Checkliste Kitaverpflegung\_ wochenweise

	1. Woche		2. Woche		3. Woche		4. Woche	
<b>Getreide/-produkte, Kartoffeln:</b>	erfüllt	nicht erfüllt	erfüllt	nicht erfüllt	erfüllt	nicht erfüllt	erfüllt	nicht erfüllt
<b>5 x Getreide(-produkte) / Kartoffeln davon...</b>								
mind. 1 x Vollkornprodukt								
max. 1 x Kartoffelerzeugnis								
<i>Reis immer als Parboiled Reis oder Naturreis</i>								
<b>Gemüse und Salat</b>								
<b>5 x Gemüse (frisch oder tiefgekühlt), davon...</b>								
mind. 2 x als Rohkost / Salat								
<b>Obst</b>								
<b>mind. 2 x Obst (frisch oder tiefgekühlt)</b>								
<b>Milch/-produkte</b>								
<b>mind. 2 x, in folgender Qualität...</b>								
<i>Milch 1,5 % Fett</i>								
<i>Naturjoghurt 1,5-1,8 % Fett</i>								
<i>Käse max. Vollfettstufe (≤50 % Fett i. Tr.)</i>								
<i>Speisequark max. 20 % Fett i. Tr.</i>								
<b>Fleisch, Fisch</b>								
<b>max. 2 x Fleisch / Wurst, davon...</b>								
mind. 1 x mageres Muskelfleisch								
<b>mind. 1 x Seefisch (MSC, etc.), davon...</b>								
mind. 1 x fettreicher Seefisch in 2 Wochen								
<b>max. 1 x frittierte und/oder panierte Produkte</b>								

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Für Sie zusammengestellt von Ihrer Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

[www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de](http://www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de)  
[kitavernetzung@vzniedersachsen.de](mailto:kitavernetzung@vzniedersachsen.de)

verbraucherzentrale

Niedersachsen