

Anforderungen an einen Wochenspeiseplan

Lebensmittelgruppe	optimale Auswahl	Beispiele zur praktischen Umsetzung
<p>Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln</p> <p>5 x pro Woche → täglich</p> <p>davon: - mind. 1 x pro Woche Vollkornprodukte</p> <p>- Reis immer Parboiled oder Naturreis</p> <p>- max. 1 x pro Woche Kartoffelerzeugnisse</p>	<p>Vollkornprodukte</p> <p>Speisekartoffeln als Rohware ungeschält oder geschält</p>	<p>Lasagne, Couscous-Salat, Hirseauflauf, Grünkern-Bratlinge, Polentaschnitten</p> <p>(Pell-)Kartoffeln, Kartoffelsalat, Kartoffeleintopf</p> <p>Vollkornteigwaren, Vollkornpizza, Vollkorn-Quiche</p> <p>(Gemüse-) Reispfanne, Reis als Beilage zu Frikassee oder Geschnetzeltem</p> <p>Halbfertig- oder Fertigprodukte, z. B. Klöße, Kroketten, Pommes frites, Gnocchi, Püree Kartoffelecken, Reibekuchen</p>
<p>Gemüse und Salat</p> <p>5 x pro Woche → täglich</p> <p>davon mind. 2 x pro Woche Rohkost oder Salat</p>	<p>Gemüse, frisch oder tiefgekühlt (TK)</p> <p>Hülsenfrüchte</p> <p>Salat</p>	<p>Gegartes Gemüse (Möhren, Brokkoli, Kohl) Gemüselasagne, gefülltes Gemüse (Paprika, Zucchini, Auberginen), Ratatouille, Wokgemüse, Gemüsekuchen</p> <p>(Kicher-) Erbsensuppen, Bohnen und Linsensalate, indische Dhal-Gerichte, Falafel, Humus</p> <p>Gemüsesticks zum Dippen</p> <p>Tomaten- oder Gurkensalat, gemischter Salat, Rote Bete- und Krautsalat</p>
<p>Obst</p> <p>mind. 2 x pro Woche</p>	<p>Obst, frisch oder tiefgekühlt, ohne Zuckerzusatz</p>	<p>Obst im Ganzen, Obststicks, Obstsalat</p>
<p>Milch und Milchprodukte</p> <p>mind. 2 x pro Woche</p>	<p>Milch: 1,5 % Fett Naturjoghurt: 1,5 % bis 1,8 % Fett Käse: max. Vollfettstufe (≤ 50 % Fett i. Tr.) Speisequark: max. 20 % Fett i. Tr.</p>	<p>in Aufläufen, Salatdressings, Dips, Soßen, Joghurt- oder Quarkspeisen</p>

<p>Fleisch/Wurst</p> <p>max. 2 x pro Woche davon mind. 1 x mageres Muskelfleisch</p> <p>Seefisch</p> <p>mind. 1 x pro Woche davon 1 x innerhalb von 2 Wochen fettreicher Seefisch</p>	<p>Mageres Muskelfleisch</p> <p>Seefisch aus nicht überfischten Beständen</p>	<p>Putenbrust, Hähnchenschnitzel, Rinderbraten, Rinderroulade, Geschnetzeltes, Hühnerfrikassee</p> <p>Seelachsfilet, Nudeln mit Lachs-Soße, Fischpfanne, Thunfisch-Pizza, Makrele</p>
<p>Fette und Öle</p> <p>Rapsöl ist Standardöl</p>	<p>Rapsöl Walnuss-, Weizenkeim-, Oliven- oder Sojaöl</p>	
<p>Getränke</p> <p>5 x pro Woche → täglich</p>	<p>Trink-, Mineralwasser Früchte-, Kräutertee, Rotbuschtee (ungesüßt)</p>	<p>Trink-, Mineralwasser</p>
<p>Panierte/frittierte Produkte</p> <p>max. 1 x pro Woche</p>		<p>Pommes frites, Kroketten, Kartoffelrösti, panierte Schnitzel, Hähnchen-Nuggets, Fischstäbchen</p>

Quelle: Modifiziert nach DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de

E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-30 bzw. -31

verbraucherzentrale

Niedersachsen