

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 immer 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>)								
→ jeweils ohne Zucker & sonstige süßende Zutaten								
›davon: mind. 1 x als Stückobst								
Milch/-produkte								
mind. 2 x , in folgender Qualität...								
<i>Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Ke- fir: max. 3,8 % Fett absolut</i>								
→ jeweils ohne Zucker & sonstige süßende Zutaten								
<i>Speisequark: max. 5 % Fett absolut</i>								
→ jeweils ohne Zucker & sonstige süßende Zutaten								
<i>Käse: max. 30 % Fett absolut</i>								
Fleisch, Wurstwaren, Fisch*								
max. 1 x Fleisch / Wurstwaren								
›davon: mind. 2 x mageres Muskelfleisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen								
1 x Fisch								
›davon: mind. 2 x fettreicher Fisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen								
max. 1 x frittierte und/oder panierte Produkte in 5 Verpflegungstagen								

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

Stand: 08/2024

Gefördert durch: