



## Verpflegungsleitbild

Was zu beachten ist, bei der Erstellung des Speiseplans:

- max. 8x Fleisch oder Wurstgerichte in 4 Wochen, davon mind. 50% mageres Muskelfleisch (kein Schweinefleisch!)
- Abwechslungsreiche Ernährung (z.B. unterschiedliche Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln oder Reis)
- max. alle 2 Wochen eine Süßspeise als Mittagessen
- mind. 1x die Woche ein Suppengericht
- 1x pro Woche ein Fischgericht
  - mind. 2x fettreicher Seefisch in 4 Wochen
  - mind. 2x Seefisch in 4 Wochen
- zu jeder Mahlzeit frische Rohkost oder Salat
- pro Woche mind. 2-3x Gemüse zu einem Gericht
- mind. 1x vegetarisches Hauptgericht
- wenn vorhanden Bio Gerichte (so oft wie möglich)
- mind. 8x Milch und Milchprodukte in 4 Wochen
- 20x Kartoffeln, Getreide, Getreideprodukte, Reis in 4 Wochen
  - max. 4x Kartoffelerzeugnisse
  - mind. 4x Vollkornprodukte

Außerdem achten wir darauf, dass die Kinder täglich Obst am Nachmittag essen und ausreichend ungesüßte Getränke trinken.

- Bei Anschaffungen von sonstiges Lebensmitteln, achten wir auf Regionalität und Bio Qualität, soweit es möglich ist.
- Alle Gerichte werden max. 60 Minuten bei mind. 60 Grad warmgehalten, daher findet das Mittagessen zwischen 12 und 13 Uhr statt.

### Chefkoch:

2 Kinder wählen gemeinsam unter Anleitung der Mitarbeiter, zwei Gerichte für zwei Wochen aus. Hierbei müssen sie auch wichtige Kriterien einhalten:

- mind. 1x Gemüse zum Hauptgericht
- je ein vegetarisches und ein fleischhaltiges Hauptgericht
- keine Wiederholungen im Speiseplan (z.B. 3x Pommes in einer Woche)
- Auswahl von Bio Gerichten, wenn möglich
- kein Schweinefleisch
- keine Süßspeisen