

# TAGESPLAN IN DER KITA

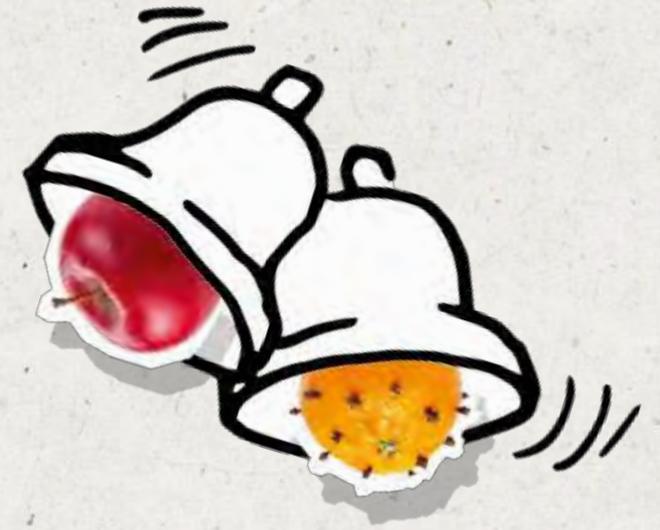


Mahlzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1. Frühstück	Müsli mit Joghurt und Früchten	Bananenbrot und Kakao	Marmeladenbrötchen, Obst und Milch	Müsli mit Joghurt und Früchten	Vollkorntoast mit Nussnougat-Creme, Buttermilch
2. Frühstück	Käsebrot mit Apfel-Möhren-Rohkost	Vollkornbrot mit Frischkäse und Gurke	Buttermilch mit Früchten, Haferflocken	Knäckebrot mit Käse und Radieschen	Quark mit Früchten
Mittagessen	Linsensuppe mit Brötchen, Joghurt	Spaghetti mit Tomatensoße und Salat, Quark	Fisch mit Spinat, Stampfkartoffeln, Obst	Kartoffel-Gemüse-Auflauf mit Rohkost	Hühnerfrikassee mit Möhren, Naturreis, Obst
Zwischenmahlzeit / Snack	Fruchtkompott	Obstsalat mit Haferflocken	Fruchtjoghurt und Vollkornzwieback	Fruchtbuttermilch	Smoothie ohne Zuckerzusatz



Unser Tipp: Getränke regelmäßig über den Tag verteilt trinken!

# QUELLEN UND WEITERE INFORMATIONEN



- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (2022): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, 6. Auflage, Bonn.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (o.J.): FIT KID – Rezeptdatenbank, [online] [FIT KID: Rezeptdatenbank \(fitkid-aktion.de\)](https://www.fitkid-aktion.de) [23.11.2022]
- Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE) der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin Bochum (2019): Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendliche. Die Optimierte Mischkost, Bonn.
- In Form (o.J.): FIT KID - Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas, [online] <http://www.fitkid-aktion.de> [23.11.2022]