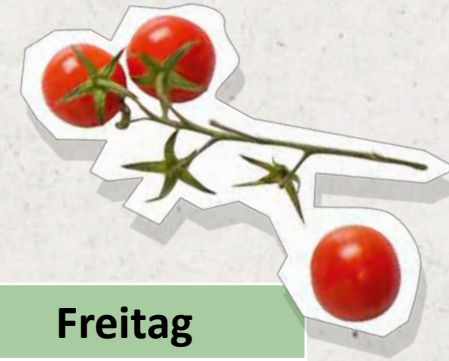


TAGESPLAN IN DER SCHULE



| Mahlzeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|-------------------------|---|---|--|--|--|
| 1. Frühstück | Müsli mit Joghurt und Früchten | Marmeladenbrötchen mit Obst und Milch | Vollkornbrötchen mit Käse und Tomaten | Joghurt mit Müsli, Nüssen und Obst | Vollkorntoast mit Nussnougat-Creme, Buttermilch |
| 2. Frühstück | Käsebrot mit Apfel-Möhren-Rohkost | Vollkornbrot mit Frischkäse und Gurke | Buttermilch mit Früchten, Haferflocken | Knäckebrot mit Kochschinken und Radieschen | Quark mit Früchten |
| Mittagessen | Spaghetti mit Tomatensoße, Salat, Quark | Reisnudel-Gemüse-Pfanne, Kräuter-Dip, Salat | Fisch mit Spinat, Stampfkartoffeln, Obst | Vegetarisches Chili mit Vollkornbrötchen | Hähnchenbrust in Currysoße mit Erbsen, Basmatireis |
| Zwischenmahlzeit/ Snack | Putenbrust-Sandwich | Fruchtjoghurt mit Haferflocken | Bulgur-Salat mit Kürbiskernen | Bananenmilchshake | 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]

