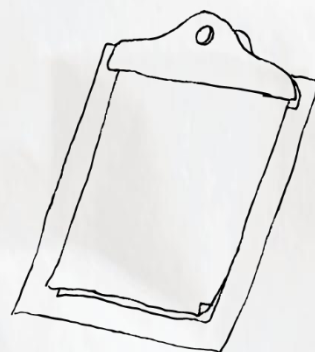
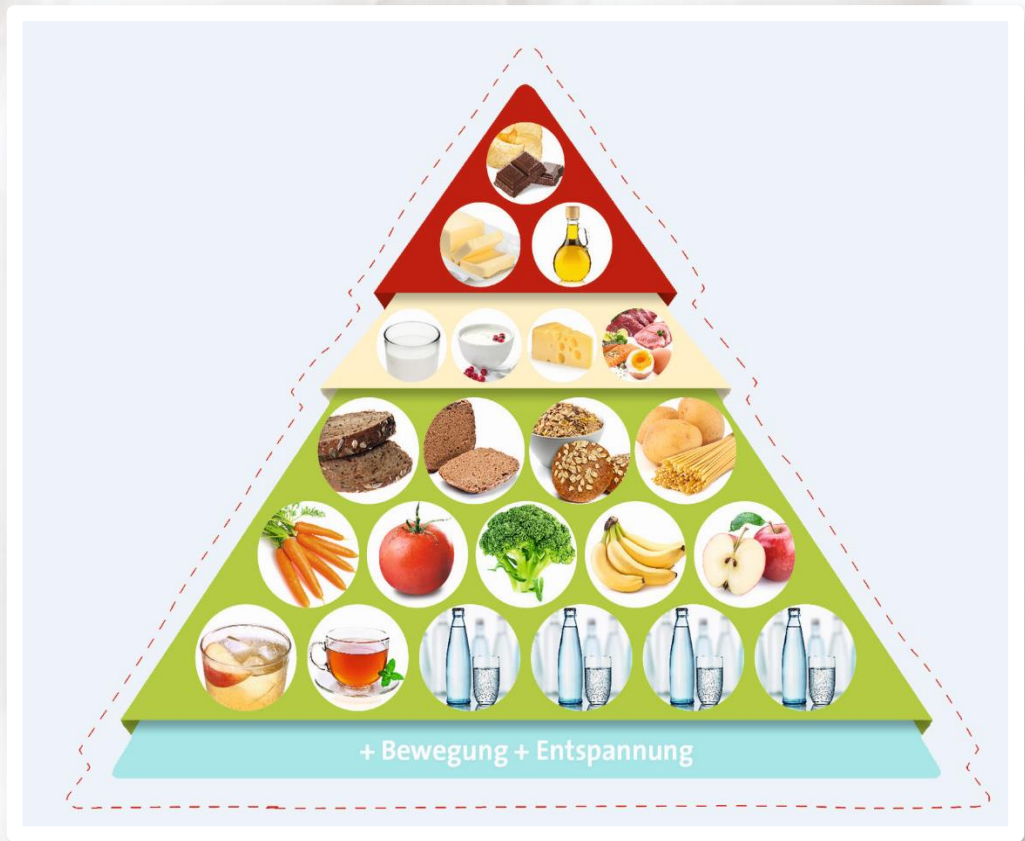


EINKAUFSFÜHRER



Frühstück und Abendbrot

LIEBER



ANSTATT



Brot und Brötchen



Vollkornbrot/-brötchen
 Mehrkornbrot/-brötchen

Weißbrot/-brötchen
 Buttertoast
 Croissants

Aufstrich



Butter, Margarine
 oder Frischkäse
 DÜNN bestrichen

Butter, Margarine
 oder Frischkäse
 DICK bestrichen

Süßer Aufstrich



Konfitüre
 Marmelade
 Honig

Schokoaufstrich
 Erdnussaufstrich

Käse



Käsesorten bis zu
 48 % Fett i. Tr.
 z. B. Tilsiter, Edamer

Käsesorten über
 50 % Fett i. Tr.
 z. B. Butterkäse

Aufschnitt



Putenbrust
 Hähnchenbrust
 Kochschinken

Fetteiche Wurst
 (z. B. Salami,
 Mettwurst,
 Leberwurst)

Frühstück und Abendbrot

LIEBER



ANSTATT



Milch und Milchprodukte



Milch 1,5 % Fett
Naturjoghurt 1,5 % -
1,8 % Fett
Speisequark max.
20 % Fett i. Tr.

Milch 3,5 % Fett
Sahnejoghurt
Sahnequark

Müsli



Ungesüßte
Haferflocken
Vollkorn-
Getreideflocken mit
frischem Obst

Schokomüsli

Getränke



Wasser
Ungesüßter Tee

Kakao
Softdrinks

Zwischenmahlzeit

LIEBER



ANSTATT



Fruchtig und Süß



Obst, Smoothies
 Getrocknete
 Apfelringe
 Naturjoghurt 1,5 %
 Fett mit Obst/Honig

Vollmilchschokolade
 Fruchtgummi
 Sahnejoghurt

Herzhaft und Knackig



Vollkornbrot mit
 Magerquark, Tomate
 und Gurke
 Rohkost
 Studentenfutter
 Salzstangen

Baguette mit Butter,
 Käse und Salami
 Chips, Nachos
 Gesalzene Nüsse

Backwaren



Salzbrezel
 Hefekuchen
 Obstkuchen

Sahnekuchen
 Blätterteiggebäck

Getränke



Wasser
 Ungesüßter Eistee
 Fruchtsaftschorlen

Softdrinks
 Energydrinks

Mittagessen

LIEBER



ANSTATT



Gemüse und Salat



Gemüse, frisch oder tiefgekühlt

Salat

Rohkost

Gemüse aus Konserven

Gemüse mit Sahneseiße oder Hollandaise

Beilagen



Pellkartoffeln

Salzkartoffeln

Reis und Nudeln, bevorzugt Vollkorn

Pommes

Kroketten

Überbackener Nudelauflauf

Fleisch



Putenbrust, Hähnchenbrust

Schweinebraten

Rinderroulade

Paniertes Fleisch wie Schnitzel

Frikadellen/Burger

Bratwurst

Dönerfleisch

Fisch*



Gedünstetes Fischfilet

Panierter Fisch wie Fischstäbchen

Backfisch mit Remoulade

* Da es sich bei Fisch um ein Naturprodukt handelt, können trotz sorgfältiger Verarbeitung vereinzelt Gräten enthalten sein. Kinder sollen angeleitet werden, so dass sie bezüglich Gräten wachsam sind. Vor allem bei kleineren Kindern sollte geprüft werden, ob Gräten vorhanden sind.

Mittagessen

LIEBER



ANSTATT



Soßen und Dressings



Joghurtdressing
Tomatensoße
Sauerrahm
Fettarme
Mayonnaise

Sahnedressing
Sahnesoße
Creme fraîche
Schmand
Mayonnaise

Fette und Öle



Pflanzliche Öle und Fette wie Rapsöl, Olivenöl

Tierische Fette (z. B. Schmalz, Speck)
Palmfett

Getränke



Wasser
Fruchtsaftchorlen
Ungesüßte Tees

Softdrinks
Energydrinks

Quellen

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.) (2015a): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder. Bonn, 5. Auflage, 2., korrigierter Nachdruck

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.) (2015b): DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung. Bonn, 4. Auflage, 2., korrigierter Nachdruck

Kersting, M und Alexy, U (2010): Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen- Die Optimierte Mischkost optimiX. Dortmund, 5., aktualisierte Auflage