

Was gibt's zum Mittag?

Check deinen Wochenplan!



Was gibt's zu beachten!



Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln

täglich z. B. Kartoffeln, Brot oder Nudeln
1x pro Woche Vollkorn

Gemüse
täglich Gemüse,
2x pro Woche Rohkost,
1x pro Woche Hülsenfrüchte



Obst
2x pro Woche Obst,
davon 1x pro Woche Stückobst

Milch und Milchprodukte
2x pro Woche z. B. Joghurt, Quark,
Käse oder Milch



Fleisch, Wurst, Fisch und Eier

Fleisch/Wurst: 1x pro Woche
Fisch: 1x pro Woche

Getränke
täglich Wasser, ungesüßter
Kräuter- oder Früchtetee



Mehr Infos?

DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen
www.schuleplusessen.de

