

Unser Beispielspeiseplan

- nach der Empfehlung der DGE für kindgerechte Kost

Montag - Fischgericht

Frühstück: Filinchen, Butter, Honig
Mittag: Fischpfanne mit Seelachs, Nudeln und buntem Gemüse
Vesper: Mehrkornbrot, Butter, Käse¹

Dienstag - Suppentag

Frühstück: „Leckerburger“: Körnerbrot, Butter, Wurst^{2, 5}, Gemüsebeilage
Mittag: Gudruns Möhre Eintopf, Joghurt, Toast
Vesper: Brot, Butter, gekochte Eier

Mittwoch - Fleischgericht

Frühstück: selbstgemischtes Müsli, Joghurt^{1, 10}, Milch
Mittag: Hühnerfrikassee, Reis, Möhrenrohkost
Vesper: leichte Scheibe, Butter, Marmelade

Donnerstag - Süße Mahlzeit

Frühstück: Brötchen, Butter, Käse¹
Mittag: Reibekuchen, Apfelmus
Vesper: Butterschnitte, Banane

Freitag - vegetarisches Gericht

Frühstück: getoastete Käsesandwichs¹
Mittag: Hörnchennudeln, Tomatensoße, Reibekäse
Vesper: Kekse, Erdbeermilch

Ein zusätzliches Obstfrühstück ist jeden Vormittag obligatorisch.