



Liebe Eltern,

die Speisenanbieter kommen unserem Wunsch nach Vielfalt und Auswahl nach. Sie bieten daher täglich mehrere Gerichte zur Auswahl an und überlassen Ihnen und Ihrem Kind die Entscheidung.

Damit sich Ihr/e Kind/er ausgewogen und auch in Zukunft gesund ernähren kann/ können, möchten wir Ihnen gern ein paar Tipps an Hand geben. Die Hinweise basieren auf den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und des Forschungsinstitutes für Kinderernährung.

Gemeinsam können Sie anhand der Tipps die Mittagsgerichte auswählen.

Innerhalb einer Woche sollte es folgende Gerichte geben:

- ☞ 1 herzhaftes Gericht ohne Fleisch oder Fisch
z.B. Eintopf, Gemüse-Kartoffel-Auflauf, Pellkartoffeln mit Quark
- ☞ 1 süßes Gericht alle 14 Tage
z.B. Griesbrei, Milchreis
- ☞ 1 Gericht mit Ei alle 14 Tage
z.B. Rührei mit Spinat, Eier in Senfsoße
- ☞ 1 Fischgericht
- ☞ 2 Fleischgerichte
davon sollte maximal eines Wurst, Hackfleisch oder Nuggets enthalten
- ☞ täglich 1 Portion Gemüse
z.B. gegartes Gemüse als Beilage, Salat oder Rohkost
- ☞ 2 Gerichte mit Kartoffeln
- ☞ 1 Gericht mit Reis

Achten Sie darauf, dass möglichst keine Konservierungs-, Farb- und Geschmacksverstärker in den Gerichten enthalten sind.

Ihr Team der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Thüringen

Kontakt: Alexandra Lienig ☎ 0361 - 555 14 23