

Speiseplan

mit einer wöchentlich wiederkehrenden Abfolge nach der sogenannten „[Bremer Checkliste](#)“¹

Montag

Nudeln in verschiedenen Variationen

Dienstag

Fleischgericht mit Beilage

Mittwoch

Suppe mit Vollkornbrötchen

Donnerstag

Fischgericht mit Beilage

Freitag

Wunschgericht/ Lieblingsessen Ihrer Kinder
z.B. Puffer, Eierkuchen, Pizza

Zu jeder Mahlzeit gibt es Obst (natürlich frisches, keine Konserven), Salat, Rohkost, Joghurt, das variiert täglich.

Das Mittagessen wird uns frisch zubereitet und direkt aus dem Ofen geliefert. Der Lieferservice ist auf Kinderverpflegung spezialisiert, dazu gehört unter anderem die maßvolle Nutzung von Gewürzen.

Information:

Die [Bremer Checkliste](#) beinhaltet folgende Empfehlungen für ein abwechslungsreiches und vollwertiges Mittagsangebot:

- 1 hochwertiges Fleischgericht
- 1 Eintopf oder Auflauf (ohne Fleisch)
- 1 vegetarisches Gericht
- 1 Seefischgericht
- 1 Gericht nach freier Wahl (z.B. ein Fleischgericht, ein fleischfreies Gericht mit Vollkorngetreide oder ein süßes Hauptgericht)

¹ Die „[Bremer Checkliste](#)“ dient Kindertagesstätten als Orientierung für die Gestaltung des Wochenspeiseplans und des täglichen Mittagessens (3-Sterne-Essen). Sie beruht auf den Empfehlungen der Optimierten Mischkost (OptimiX®) des Forschungsinstituts für Kinderernährung in Dortmund und zeichnet sich durch besonderen Praxisbezug aus.

Wir achten darauf, dass es mindestens zweimal in der Woche frische Kartoffeln, mindestens 2 – 3 mal frisches Obst sowie mindestens 2 -3 mal Rohkost oder frischer Salat gibt.