



Das Angebot der Kinderkarte entspricht den Empfehlungen der Optimierte Mischkost.

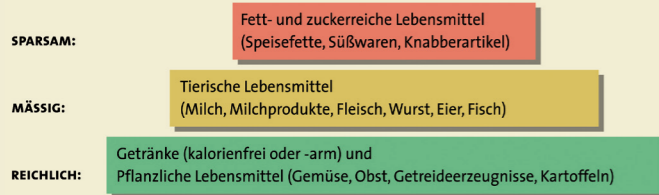
optiMIX® ist die Kurzform für Optimierte Mischkost.

Die Optimierte Mischkost

- ist ein Konzept für eine gesunde Ernährung von Kindern und Jugendlichen
- basiert auf wissenschaftlichen Empfehlungen und Erkenntnissen über die Realität der Kinderernährung.

Die drei Regeln

Grundlage der Optimierten Mischkost sind **drei einfache Regeln** für die Lebensmittelauswahl, die man sich leicht merken kann.

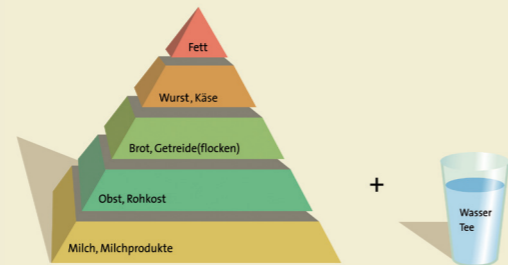


Weitere Informationen findest Du unter www.fke-do.de

Die 5 Mahlzeiten

Die Optimierte Mischkost empfiehlt **5 Mahlzeiten pro Tag**.

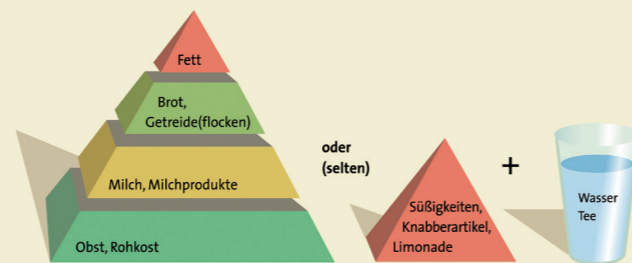
Die Lebensmittelauswahl der einzelnen Mahlzeiten zeigen die Mahlzeitenpyramiden.



2 kalte Mahlzeiten pro Tag



1 warme Mahlzeit pro Tag



2 Zwischenmahlzeiten pro Tag

Kinderspeisekarte



Frühstück



Cerealien mit Milch und Obst

Mehrkornschnitte süß/herzhaft mit Salatgurke



Schokobrot, Obst und Milch

Sesambrot süß/herzhaft mit Tomate



Zwischenmahlzeit



Fruchtjoghurt und Obst

Rohkostschale und Milch



Vollkorn-Zwieback und Obst

Vollkorn-Kekse, Obst und Milch



Müsliriegel und Obst

Mittagessen

Nudeln mit
Tomatensoße und
gemischtem Salat



Minifrikadelle mit
Kartoffelpüree
und Möhrengemüse



Hähnchen-
innenfilet mit Reis
und Brokkoli



Außerdem kannst Du das jeweilige
Tagesgericht wählen.

Mittagessen

Tagesgerichte

Montag

Kartoffelsuppe
mit Gemüseinlage



Dienstag

Fisch
mit Gemüsecurry
und Kartoffeln



Mittwoch

Rührei mit Spinat
und Kartoffeln



Donnerstag

Hühnersuppe
mit Reis



Mittagessen

Tagesgerichte

Freitag

Heringstipp
mit Kartoffeln
und Brechbohnen



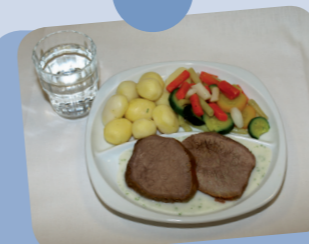
Samstag

Buntes
Gemüse-Gulasch
mit Nudeln



Sonntag

Rindfleisch in
Kräutersoße mit
Balancegemüse
und Kartoffeln



Dank
optiMIX® bin ich fit
und gesund und es
schmeckt auch noch
total lecker!



Abendessen

Salami-Käse-
Schnitte
mit Tomate



Teewurstbrot mit
Gurke und Milch



Brot mit Käse,
vegetarischer
Paste und Rohkost



Quark-Schinken-
Brot mit ge-
mischtem Salat

