

Montag WECKERLTAG	Dienstag WALDTAG	Mittwoch OBST & GEMÜSETAG	Donnerstag PIKANter JAUsENTAG	Freitag MÜSLITAG
Mit dem Jausenbeitrag besorgen wir Gebäck. <u>Bitte mitgeben:</u> - 250g Butter (1 Würfel) - 1 Marmelade + 1 Honig - 1 Aufstrich - Gemüse zum dazu knabbern 1 Gurke + 1 Bio Zitrone für die ganze Woche am ersten Wochentag mitbringen (für Wasser zum Trinken). Äpfel für die Woche bekommen wir vom Obstbauern.	An diesem Tag braucht das Kind eine eigene Jause von zu Hause, auch wenn wir nicht in den Wald gehen! <u>Was kann das sein:</u> -ein gut wieder verschließbares Getränk, mind. 1/2 l -eine Jausendose (Müllvermeidung) mit Jause nach Wahl -eine kleine Nachspeise (NICHT für die ganze Gruppe!) Bitte KEIN Joghurt, Sunkist,... Wenn kein Waldtag stattfindet braucht das Kind KEINE TRINKFLASCHE <i>Unter diesem Link findet ihr zahlreiche Ideen für eine gesunde Jause im Kindergarten</i> https://styriavitalis.at/information-service/ernaehrung/	Ein Einkaufskorb voll regionaler, saisonaler „Schätze“, diverse Südfrüchte sollten die Ausnahme sein. <u>Eine Auswahl an:</u> - Äpfel, Birnen, Bananen, Weintrauben, Mandarinen,... - Gurken, Tomaten, Paprika, Kohlrabi, Karotten,... - Nüsse, Studentenfutter,... An diesem Tag eine Auswahl von oben mitbringen, zb. 3 Sorten Obst, 3 Sorten Gemüse. Wir reichen zur Obst- und Gemüsejause ebenso Brot. <i>Um uns bei der Zubereitung zu helfen, bitten wir darum alles auszupacken und zu waschen. Gemüse könnte zu Hause schon geschnitten werden/freuen sich die Kinder wenn Mama oder Papa im KIGA beim „Kochen“ helfen.</i>	Suppe (oder pikante Jause) für 22 Kinder. <u>Möglichkeiten sind:</u> -ein großer Topf mit ca. 3l saisonaler gebundener, oder ca. 5 l klare Suppe mit Einlage - Brot, Weckerl, Aufstrich, Wurst, Käse, Gemüse,... -Spaghetti (1,5 kg) mit Sugo -Heiße Brötchen (3 Packungen Sandwich) -Kartoffel (3 kg) mit Butter (1 Würfel) - ... Gern können diese Dinge gemeinsam mit den Kindern im KIGA zubereitet werden.	Wir bekommen MILCH und JOGHURT von Grünalm Milch. <u>Möglichkeiten sind:</u> - Müsli - Cornflakes - Porridge - Crunchy Müsli - Dinkelpops - Haferflocken ... 2 -3 Packungen nach Wahl. <u>Auf ungesüßte Varianten achten!</u> Vom Obsttag behalten wir uns Äpfel und Bananen zurück, die wir für Obstsalat klein schneiden.

