

מאלצייט פאר ערוואקסענע אנווייזונגען

געפאדערטע מינימום מאסן	עסן ארטיקלען	עסן באשטאנדטיילן	פרישטאג
1 גלאז	פריי-פון-פעטן אדער נידריג-פעטן (1% מילך	מילך ¹	אלע 3 באשטאנדטיילן מוזן ווערן סערווירט
1/2 גלאז	גרינצייג, פרוכט אדער ביידע אדער 100% זאפט	גרינצייג/פרוכט ²	
2 אונסעס גלייכקייטן	ברויט, ברויט פראדוקטן, לאקשן, סיריעל, אדג.	ווייץ/ברויט ^{3,4,5}	
1 גלאז	פריי-פון-פעטן אדער נידריג-פעטן (1% מילך	מילך	וועלט אויס 2 אנדערע באשטאנדטיילן פון די 5 וואס זענען אויסגערעכנט
1/2 גלאז	גרינצייג אדער 100% זאפט	גרינצייג	
1/2 גלאז	פרוכט אדער 100% זאפט	פרוכט	
1 אונס גלייכקייט	ברויט, ברויט פראדוקטן, לאקשן, סיריעל, אדג.	ווייץ/ברויט	
1 אונס	נישט פעטע פלייש, פויגל פלייש אדער פיש אדער	פלייש/פלייש ערזעצונג (זע ליסטע אונטן)	
2 אונסעס	קאטעדזש קעז אדער		
4 אונסעס	יאגורט		
1 גלאז	פריי-פון-פעטן אדער נידריג-פעטן (1% מילך	מילך	אלע 5 באשטאנדטיילן מוזן ווערן סערווירט
1/2 גלאז	גרינצייג אדער 100% זאפט	גרינצייג	
1/2 גלאז	פרוכט אדער 100% זאפט	פרוכט ⁶	
2 אונסעס גלייכקייטן	ברויט, ברויט פראדוקטן, לאקשן, סיריעל, אדג.	ווייץ/ברויט	
2 אונסעס	נישט פעטע פלייש, פויגל פלייש אדער פיש אדער	פלייש/פלייש ערזעצונג	
4 אונסעס	טאפו אדער		
1/2 גלאז	געקאכטע טרוקענע באנדלעך, באבאס אדער לינזן אדער		
4 גרויסע לעפלעך	פינאט באטער, סאו נאט באטער, אנדערע נוס אדער פלאנצונג פוטער אדער		
1 אונס = 50%	פינאטס, ניס אדער קערלעך אדער		
1 גרויסע	אייער אדער		
4 אונסעס	קאטעדזש קעז אדער		
2 אונסעס	קעז אדער		
8 אונסעס	יאגורט		

¹ מילך מוז ווערן סערווירט ביי כאטש איין מאלצייט א טאג ביי א מאלצייט אדער איבערבייס. יאגורט קען ווערן סערווירט ביי איין מאלצייט אדער איבערבייס אנשטאט מילך. ביי נאכטמאל, פאדערט זיך נישט קיין מילך און יאגורט.

² נישט מער ווי איין פארציע פון 100% זאפט זאל ווערן סערווירט א טאג.

³ ביי פרישטאג, קען מען נוצן פלייש/פלייש ערזעצונג אנשטאט די גאנצע ווייץ באשטאנדטייל ביז דריי מאל א וואך. ווען סערווירנדיג פלייש/פלייש ערזעצונג, נוצט די מאסן וואס ווערן אויסגערעכנט פאר איבערבייס.

⁴ כאטש איין פארציע פון פולע-ווייץ רייכע ווייץ/ברויט זאל ווערן סערווירט און אראפגעשריבן אויף די מעניו יעדן טאג.

⁵ אונס גלייכקייטן ווערן גענוצט צו באשטימען די מאסן פון בארעכטיגטע ווייץ. פאר מער אינפארמאציע, גייט צו רעכענען עסן אין CACFP.

⁶ ביי מיטאג אדער נאכטמאל, קען מען סערווירן איין גרינצייג און איין פרוכט אדער צוויי אנדערע גרינצייג.