

## Leerliste zur Überprüfung der Häufigkeiten von Lebensmitteln pro 5 Tage für die Mittagsverpflegung

Menükomponente	Ist	Summe	Soll	erreicht	
<b>Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln<sup>1</sup> davon</b>			5-mal abwechslungsreich		
- Vollkornprodukte <sup>2</sup>			mind. 1-mal		
- Kartoffelerzeugnisse <sup>3</sup>			max. 1-mal		
<b>Gemüse<sup>4</sup>, Hülsenfrüchte oder Salat, davon</b>			5- mal		
- Rohkost oder Salat			mind. 2-mal		
<b>Obst<sup>5</sup></b>			mind. 2-mal		
<b>Milch und Milchprodukte<sup>6</sup></b>			mind. 2-mal		
<b>Fleisch/Wurst insgesamt, davon</b>			max. 2-mal		
- mageres Muskelfleisch <sup>7</sup>			mind. 1-mal		
<b>Seefisch<sup>8</sup>, davon</b>			mind. 1-mal		
- fettreicher Seefisch <sup>9</sup> alle 2 Wochen			mind. 1-mal		
<b>Frittierte und/oder panierte Produkte</b>			max. 2-mal		

Stand: Nov. 2014

<sup>1</sup> abwechslungsreich anbieten, Reis in den Qualitäten Parboiled Reis oder Naturreis

<sup>2</sup> Vollkornbrot/-brötchen, Vollkorntoast, Vollkornteigwaren, Vollkornpizza, Naturreis

<sup>3</sup> Halbfertig- oder Fertigprodukte, z. B. Kroketten, Pommes frites, Kartoffelecken, Reibekuchen, Gnocchi, Püree, Klöße

<sup>4</sup> frisch oder tiefgekühlt

<sup>5</sup> frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz

<sup>6</sup> Milch: 1,5 % Fett, Naturjoghurt: 1,5 % -1,8 % Fett, Käse: max. Vollfettstufe (≤ 50 % Fett i. Tr.), Speisequark: max. 20 % Fett i. Tr.

<sup>7</sup> Putenbrust, Hähnchenschnitzel, Hühnerfrikassee, Rinderroulade, Geschnetzeltes

<sup>8</sup> aus nicht überfischten Beständen

<sup>9</sup> Hering, Makrele, Matjes

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

