

Leerliste zur Überprüfung der Häufigkeiten von Lebensmitteln pro 20 Tage in der Mittagsverpflegung

Menükomponente	Ist	Summe	Soll	erreicht?
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln¹, davon			20-mal	
- Vollkornprodukte ²			mind. 4-mal	
- Kartoffelerzeugnisse ³			max. 4-mal	
Gemüse⁴, Hülsenfrüchte oder Salat, davon			20-mal	
- Rohkost oder Salat			mind. 8-mal	
Obst⁵			mind. 8-mal	
Milch oder Milchprodukte⁶			mind. 8-mal	
Fleisch/Wurst insgesamt, davon			max. 8-mal	
- mageres Muskelfleisch ⁷			mind. 4-mal	
Seefisch⁸, davon			mind. 4-mal	
- fettreicher ⁹ Seefisch			mind. 2-mal	
Frittierte und/oder panierte Produkte			max. 4-mal	

¹ abwechslungsreich anbieten, Reis in den Qualitäten Parboiled Reis oder Naturreis

² Naturreis, Vollkornbrot oder -brötchen, Vollkornteigwaren, Gerichte mit Vollkornmehl

³ Halbfertig- oder Fertigprodukte wie Pommes frites, Kroketten, Püree, Klöße, Gnocchi, Reibekuchen

⁴ frisch oder tiefgekühlt

⁵ frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz

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

⁷ Putenbrust, Hähnchenschnitzel, Hühnerfrikassee, Rinderroulade, Geschnetzeltes

⁸ aus nicht überfischten Beständen

⁹ Hering, Makrele

Stand: Dezember 2014

Gefördert durch: