

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

Menükomponente	Ist	Summe	Soll	erreicht	
				Ja	Nein
<b>Speisekartoffeln<sup>1</sup>, Parboiled-Reis, Teigwaren oder andere Getreideprodukte, davon</b>		—	5-mal abwechselnd		
- 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<sup>7</sup> insgesamt, davon</b>		—	max. 2-mal		
- Fleischerzeugnisse inkl. Wurstwaren		—	max. 1-mal		
<b>Seefisch<sup>8</sup></b>		—	mind. 1-mal		
<b>Frittierte und/oder panierte Produkte</b>		—	max. 2-mal		

<sup>1</sup> Speisekartoffeln, als Rohware ungeschält oder geschält, als Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Folienkartoffeln, Püree, Kartoffelsalat

<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> mageres Muskelfleisch, Fleischsorten abwechselnd anbieten

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