

Liste zur Überprüfung der Lebensmittelhäufigkeiten in der **Mittagsverpflegung** an 20 Verpflegungstagen (= 4 Wochen)

Mischkost
 20 Verpflegungstage

| Menükomponente | Ist | Summe | Soll | Erreicht? |
|--|-----|-------|-----------|-----------|
|  Getreide, Getreideprodukte¹, Kartoffeln², davon | | | 20 x | |
| - Vollkornprodukte ³ | | | mind. 4 x | |
| - Kartoffelerzeugnisse ⁴ | | | max. 4 x | |
|  Gemüse⁵, Hülsenfrüchte oder Salat, davon | | | 20 x | |
| - als Rohkost ⁶ | | | mind. 8 x | |
| - Hülsenfrüchte | | | mind. 4 x | |
|  Obst⁷, Nüsse, Ölsaaten, davon | | | mind. 8 x | |
| - als Stückobst ⁸ | | | mind. 4 x | |
|  Milch oder Milchprodukte⁹ | | | mind. 8 x | |
|  Fleisch/Wurstwaren, davon | | | max. 4 x | |
| - mageres Muskelfleisch ¹⁰ innerhalb von 20 Verpflegungstagen | | | mind. 2 x | |
|  Fisch, davon | | | 4 x | |
| - fettreicher Fisch ¹¹ innerhalb von 20 Verpflegungstagen | | | mind. 2 x | |
| Frittierte und/oder panierte Produkte¹² | | | max. 4 x | |
| Industriell hergestellte Alternativen zu Fleisch und Fisch¹³ | | | max. 4 x | |

Basis: DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, S. 42/43
 Stand: Dezember 2024

¹ z. B. Nudeln, Reis, Bulgur, Brot, Brötchen, Couscous, Hirse, Graupen, Buchweizen

² roh oder vorgegart, z. B. Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Folienkartoffeln, Püree, Kartoffelsalat

³ z. B. Vollkornteigwaren, Vollkornbrot oder -brötchen, Gerichte mit Vollkornmehl, parboiled Reis oder Naturreis

⁴ (Halb-)Fertigprodukte wie Kroketten, Pommes frites, Reibekuchen, Gnocchi, Püree, Klöße

⁵ frisch oder tiefgekühlt, roh oder gegart

⁶ rohes, nicht erhitztes Gemüse oder Blattsalat, mit oder ohne Dressing

⁷ frisch oder tiefgekühlt, Stückobst, geschnittenes Obst oder gegartes Obst, ohne Zusatz von Zucker oder sonstigen süßenden Zutaten wie z. B. Aspartam, Zuckeraustauschstoffen, Honig, Fruchtdicksäften sowie Nüsse und Ölsaaten (ungesalzen)

⁸ rohes, unverarbeitetes Obst im Ganzen, verzehrfertig in Stücken, ohne Zugabe von weiteren Lebensmitteln

⁹ Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % Fett absolut, Speisequark: max. 5 % Fett absolut, jeweils ohne Zusatz von Zucker oder sonstigen süßenden Zutaten wie z. B. Aspartam, Zuckeraustauschstoffen, Honig, Fruchtdicksäften, Käse max. 30 % Fett absolut

¹⁰ z. B. Putenbrust, Hähnchenschnitzel, Hühnerfrikassee, Rinderroulade, Schweinebraten, Geschnetzeltes, Rindergulasch

¹¹ z. B. Forelle, Hering, Lachs, Makrele

¹² z. B. Kroketten, Gemüse im Teigmantel, Hähnchen-Nuggets, Fischstäbchen, Reibekuchen

¹³ stark verarbeitete, küchenfertige Produkte wie „Würstchen“, „Schnitzel“ oder „Bratlinge“, z. B. auf Soja-, Tofu-, Lupinen-, Pilz- oder Milchbasis sowie aus Seitan

Gefördert durch:

