



## Liste zur Überprüfung der Lebensmittelhäufigkeiten in der **Mittagsverpflegung** an 5 Verpflegungstagen (= 1 Woche)

**Mischkost**  
 5 Verpflegungstage

Menükomponente	Ist	Summe	Soll	Erreicht?
 <b>Getreide, Getreideprodukte<sup>1</sup>, Kartoffeln<sup>2</sup>, davon</b>			5 x	
- Vollkornprodukte <sup>3</sup>			mind. 1 x	
- Kartoffelerzeugnisse <sup>4</sup>			max. 1 x	
 <b>Gemüse<sup>5</sup>, Hülsenfrüchte oder Salat, davon</b>			5 x	
- als Rohkost <sup>6</sup>			mind. 2 x	
- Hülsenfrüchte			mind. 1 x	
 <b>Obst<sup>7</sup>, Nüsse, Ölsaaten, davon</b>			mind. 2 x	
- als Stückobst <sup>8</sup>			mind. 1 x	
 <b>Milch oder Milchprodukte<sup>9</sup></b>			mind. 2 x	
 <b>Fleisch/Wurstwaren, davon</b>			max. 1 x	
- mageres Muskelfleisch <sup>10</sup> innerhalb von 20 Verpflegungstagen			mind. 1 x	
 <b>Fisch, davon</b>			1 x	
- fettreicher Fisch <sup>11</sup> innerhalb von 20 Verpflegungstagen			mind. 1 x	
<b>Frittierte und/oder panierte Produkte<sup>12</sup></b>			max. 1 x	
<b>Industriell hergestellte Alternativen zu Fleisch und Fisch<sup>13</sup></b>			max. 1 x	

<sup>1</sup> z. B. Nudeln, Reis, Bulgur, Brot, Brötchen, Couscous, Hirse, Graupen, Buchweizen

<sup>2</sup> roh oder vorgegart, z. B. Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Folienkartoffeln, Püree, Kartoffelsalat

<sup>3</sup> z. B. Vollkorn Teigwaren, Vollkornbrot oder -brötchen, Gerichte mit Vollkornmehl, parboiled Reis oder Naturreis

<sup>4</sup> (Halb-)Fertigprodukte wie Kroketten, Pommes frites, Reibekuchen, Gnocchi, Püree, Klöße

<sup>5</sup> frisch oder tiefgekühlt, roh oder gegart

<sup>6</sup> rohes, nicht erhitztes Gemüse oder Blattsalat, mit oder ohne Dressing

<sup>7</sup> 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)

<sup>8</sup> rohes, unverarbeitetes Obst im Ganzen, verzehrfertig in Stücken, ohne Zugabe von weiteren Lebensmitteln

<sup>9</sup> 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

<sup>10</sup> z. B. Putenbrust, Hähnchenschnitzel, Hühnerfrikassee, Rinderroulade, Schweinebraten, Geschnetzeltes, Rindergulasch

<sup>11</sup> z. B. Forelle, Hering, Lachs, Makrele

<sup>12</sup> z. B. Kroketten, Gemüse im Teigmantel, Hähnchen-Nuggets, Fischstäbchen, Reibekuchen

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

Gefördert durch:

