

## Leerliste zur Überprüfung der Häufigkeiten von Lebensmitteln in der Mittagsverpflegung pro 7 Verpflegungstage für „Essen auf Rädern“

Menükomponente	Ist	Summe	Soll	Erreicht?
<b>Speisekartoffeln<sup>1</sup>, Parboiled Reis, Teigwaren, Brot, Brötchen und andere Getreideprodukte, davon</b>			7-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>			7-mal	
- Rohkost oder Salat			mind. 3-mal	
<b>Obst, davon</b>			3-mal	
- frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz			mind. 2-mal	
<b>Milch oder Milchprodukte<sup>5</sup></b>			mind. 3-mal	
<b>Fleisch/Wurst<sup>6</sup>, davon</b>			max. 3-mal	
- mageres Muskelfleisch			mind. 2-mal	
<b>Seefisch<sup>7</sup>, davon</b>			mind. 1-mal	
- fettreicher Seefisch <sup>8</sup> alle 14 Tage			mind. 1-mal	
<b>Frittierte und/oder panierte Produkte</b>			max. 3-mal	

Stand: Dezember 2014

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

<sup>2</sup> Vollkornteigwaren, Vollkornpizza, Naturreis, Brötchen

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

<sup>4</sup> frisch oder tiefgekühlt

<sup>5</sup> Milch: 1,5 % Fett, Naturjoghurt: 1,5 % bis 1,8 % Fett, Käse: max. Vollfettstufe ( $\leq 50$  % Fett i. Tr.), Speisequark: max. 20 % Fett i. Tr.

<sup>6</sup> Weißes Fleisch bevorzugt anbieten.

<sup>7</sup> aus nicht überfischten Beständen

<sup>8</sup> Hering, Makrele, Matjes

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

