

Checkliste zur Überprüfung der Häufigkeiten von Lebensmitteln pro 20 Verpflegungstage

Gruppe	Menükomponente lt. Speiseplan	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	Summe	DGE Empfehlung
1	Stärkekomponenten: Kartoffeln, Reis, Nudeln, Brot und andere Getreideprodukte					0	20
	davon Vollkornprodukte					0	mind. 4
	davon Kartoffelerzeugnisse					0	max. 4
2	Gemüse, Hülsenfrüchte und Salat					0	20
	davon Rohkost oder Salat					0	mind. 8
3	Obst					0	mind. 8
4	Milch und Milchprodukte					0	mind. 8
5	Fleisch/Wurst					0	max. 8
	davon mageres Muskelfleisch					0	mind. 4
6	Seefisch					0	mind. 4
	davon fettreicher Seefisch					0	mind. 2
7	Frittierte und/oder panierte Produkte					0	max. 4
8	Zucker sparsam verwenden. Süßes Hauptgericht oder Süßes Dessert					0	Sparsam!