

# Leerliste zur Überprüfung der Häufigkeiten von Lebensmitteln pro 20 Tage in der Mittagsverpflegung

Name der Schule: \_\_\_\_\_

Zeitraum der Auswertung: \_\_\_\_\_

Menükomponente	Ist	Summe	Soll	erreicht	
				ja	nein
<b>Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln<sup>1</sup> davon</b>	_____	_____	20-mal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vollkornprodukte <sup>2</sup>	_____	_____	mind. 4-mal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kartoffelerzeugnisse <sup>3</sup>	_____	_____	max. 4-mal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Gemüse<sup>4</sup>, Hülsenfrüchte oder Salat, davon</b>	_____	_____	20-mal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rohkost oder Salat	_____	_____	mind. 8-mal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Obst<sup>5</sup></b>	_____	_____	mind. 8-mal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Milch oder Milchprodukte<sup>6</sup></b>	_____	_____	mind. 8-mal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Fleisch<sup>7</sup>/Wurst insgesamt, davon</b>	_____	_____	max. 8-mal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mageres Muskelfleisch	_____	_____	mind. 4-mal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Seefisch<sup>8</sup>, davon</b>	_____	_____	mind. 4-mal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
fetter Seefisch <sup>9</sup>	_____	_____	mind. 2-mal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Frittierte und/oder panierte Produkte</b>	_____	_____	max. 4-mal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

1 abwechslungsreich anbieten, Reis in den Qualitäten Parboiled Reis oder Naturreis

2 Naturreis, Vollkornbrot oder -brötchen, Vollkornteigwaren, Gerichte mit Vollkornmehl

3 Halbfertig- oder Fertigprodukte wie z. B. Pommes frites, Kroketten, Püree, Klöße, Gnocchi, Reibekuchen

4 frisch oder tiefgekühlt

5 frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz

6 Milch: 1,5 % Fett, Naturjoghurt: 1,5–1,8 % Fett, Käse: max. Vollfettstufe ( $\leq 50$  % Fett i. Tr.), Speisequark: max. 20 % Fett i. Tr.

7 Putenbrust, Hähnchenschnitzel, Hühnerfrikassee, Rinderroulade, Geschnetzeltes

8 Fisch aus nicht überfischten Beständen

9 Hering, Makrele, Matjes

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., November 2014

Weitere Erläuterungen zu den Lebensmittelgruppen und Beispiele finden Sie im DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung (4. Auflage) in Tabelle 3 auf Seite 16 und Tabelle 5 auf Seite 19.

Name des Ansprechpartners  
für die Schulverpflegung

Ort, Datum

Unterschrift