

Leerliste zur Überprüfung der Häufigkeiten von Lebensmitteln pro 7 Tage für Rehakliniken in der Vollverpflegung

Menükomponente	Ist	Summe	Soll	erreicht?
Brot, Brötchen, Speisekartoffeln¹, Parboiled- Reis, Teigwaren oder andere Getreideprodukte, davon			mind. 21-mal abwechslungsreich	
- Vollkornprodukte ²			mind. 14-mal	
- Kartoffelerzeugnisse ³			max. 2-mal	
Gemüse⁴, Hülsenfrüchte oder Salat davon			21-mal	
- Rohkost oder Salat			mind. 7-mal	
Obst, davon			14-mal	
- frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz			mind. 7- mal	
Milch oder Milchprodukte⁵			mind. 14-mal	
Fleisch⁶ in der Mittagsverpflegung davon			max. 3-mal	
- mageres Muskelfleisch			mind. 2-mal	
Fisch⁷, davon			2-mal	
- fettreicher Seefisch			mind. 1- mal	
Frittierte und/oder panierte Produkte			max. 3-mal	

Stand: Dezember 2014

¹ Speisekartoffeln, als Rohware ungeschält oder geschält, als Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Folienkartoffeln, Püree, Kartoffelsalat

² Vollkornbrot/-brötchen, Vollkorntoast, Vollkornteigwaren, Vollkornpizza, Naturreis

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

⁴ frisch oder tiefgekühlt

⁵ Milch: 1,5 % Fett, Naturjoghurt: 1,5 % bis 1,8 % Fett, Käse: max. Vollfettstufe (≤ 50 % Fett i. Tr.), Speisequark: max. 20 % Fett i. Tr.

⁶ weißes Fleisch bevorzugt anbieten

⁷ aus nicht überfischten Beständen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
 des Deutschen Bundestages

