

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

| Menükomponente  | Ist | Summe | Soll                           | erreicht? |
|---|-----|-------|--------------------------------|-----------|
| <b>Brot, Brötchen, Speisekartoffeln<sup>1</sup>, Parboiled- Reis, Teigwaren oder andere Getreideprodukte, davon</b> |     |       | mind. 21-mal abwechslungsreich |           |
| - Vollkornprodukte <sup>2</sup>   |     |       | mind. 14-mal                   |           |
| - Kartoffelerzeugnisse <sup>3</sup>   |     |       | max. 2-mal                     |           |
| <b>Gemüse<sup>4</sup>, Hülsenfrüchte oder Salat davon</b>   |     |       | 21-mal                         |           |
| - Rohkost oder Salat  |     |       | mind. 7-mal                    |           |
| <b>Obst, davon</b>  |     |       | 14-mal                         |           |
| - frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz   |     |       | mind. 7- mal                   |           |
| <b>Milch oder Milchprodukte<sup>5</sup></b>   |     |       | mind. 14-mal                   |           |
| <b>Fleisch<sup>6</sup> in der Mittagsverpflegung davon</b>  |     |       | max. 3-mal                     |           |
| - mageres Muskelfleisch   |     |       | mind. 2-mal                    |           |
| <b>Fisch<sup>7</sup>, davon</b>   |     |       | 2-mal                          |           |
| - fettreicher Seefisch  |     |       | 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> Vollkornbrot/-brötchen, Vollkorntoast, Vollkornteigwaren, Vollkornpizza, Naturreis

<sup>3</sup> Halbfertig- oder Fertigprodukte, 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 (≤ 50 % Fett i. Tr.), Speisequark: max. 20 % Fett i. Tr.

<sup>6</sup> weißes Fleisch bevorzugt anbieten

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

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
 des Deutschen Bundestages

