

# Leerliste zur Überprüfung der Häufigkeiten von Lebensmitteln pro fünf Tage in der Mittagsverpflegung (Mischkost)

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

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

Menükomponente	Summe	Soll	erreicht	
			ja	nein
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln <sup>a</sup> , davon		5-mal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vollkornprodukte		mind. 1-mal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kartoffelerzeugnisse <sup>b</sup>		max. 1-mal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gemüse <sup>c</sup> und Salat, davon		5-mal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rohkost		mind. 2-mal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hülsenfrüchte		mind. 1-mal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Obst <sup>d</sup> , davon		mind. 2-mal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stückobst		mind. 1-mal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Milch oder Milchprodukte <sup>e</sup>		mind. 2-mal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fleisch, Wurst, Fisch und Eier <sup>f</sup>		max. 1-mal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fleisch /Wurstwaren				
davon mageres Muskelfleisch <sup>g</sup> (innerhalb von 20 Verpflegungstagen)		mind. 2-mal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fisch <sup>h</sup>		1-mal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
davon fettreicher Fisch <sup>h</sup> (innerhalb von 20 Verpflegungstagen)		mind. 2-mal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frittierte und/oder panierte Produkte		max. 1-mal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Industriell hergestellte Fleischersatzprodukte (innerhalb von 20 Verpflegungstagen)		max. 4-mal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., November 2020

Weitere Erläuterungen zu den Lebensmittelgruppen und Beispiele finden Sie im DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung (5. Auflage) in Tabelle 3 auf den Seiten 40 und 41 sowie den Folgeseiten.

Name des Ansprechpartners  
für die Schulverpflegung

Ort, Datum

Unterschrift

a Pseudogetreide (beispielsweise Buchweizen, Quinoa), Kartoffeln (roh oder vorgegart); Parboiled Reis oder Naturreis

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

c Frisch oder tiefgekühlt

d Frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel

e Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % Fett absolut; Speisequark: max. 5 % Fett absolut, alles ohne Zucker und Süßungsmittel; Käse: max. 30 % Fett absolut

f Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verzehrsmenge.

g Putenbrust, Hähnchenschnitzel, Hühnerfrikassee, Rinderroulade, Geschnetzeltes

h Fisch aus nicht überfischten Beständen

i Hering, Makrele, Matjes