

Anlage 2

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit	Beispiele zur praktischen Umsetzung
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	<p>20 x</p> <p>davon:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mind. 4 x Vollkornprodukte - max. 4 x Kartoffelerzeugnisse 	<p>Pellkartoffeln¹⁹, Salzkartoffeln, Kartoffelsalat, Kartoffeleintopf</p> <p>Reispfanne, Reis als Beilage</p> <p>Lasagne, Couscous-Salat, Hirseauflauf, Grünkern-Bratlinge, Polentaschnitten</p> <p>Vollkornteigwaren, Vollkornpizza, Naturreis</p> <p>Halbfertig- oder Fertigprodukte, z. B. Kroketten, Pommes frites, Kartoffelecken, Reibekuchen, Gnocchi, Püree, Klöße</p>
Gemüse und Salat	<p>20 x</p> <p>davon mind. 8 x Rohkost oder Salat</p>	<p>gegarte Möhren, Brokkoli, Kohlrabi, Gemüselasagne, gefüllte Paprika (oder Zucchini, Auberginen), Erbsen-, Bohnen-, Linseneintopf, Ratatouille, Wokgemüse</p> <p>Tomatensalat, Gurkensalat, gemischter Salat, Krautsalat</p>
Obst	mind. 8 x	Obst im Ganzen, geschnittenes Obst, Obstsalat
Milch und Milchprodukte	mind. 8 x	in Aufläufen, Salatdressings, Dips, Soßen, Joghurt- oder Quarkspeisen
Fleisch, Wurst, Fisch, Ei	<p>max. 8 x Fleisch/Wurst</p> <p>davon mind. 4 x mageres Muskelfleisch</p> <p>mind. 4 x Seefisch</p> <p>davon mind. 2 x fettreicher Seefisch</p>	<p>Putenbrust, Hähnchenschnitzel, Hühnerfrikassee, Rinderroulade, Schweinebraten, Geschnetzeltes, Rindergulasch</p> <p>Seelachsfilet, Fischpfanne</p> <p>Heringssalat, Makrele, Matjes</p>
Fette und Öle	Rapsöl ist Standardöl	
Getränke	20 x	Trink-, Mineralwasser