gesunde küche

Checkliste und Planungstool für die Wochenplanung

(20 Verpflegungstage)

5 TAGE WOCHEN-SPEISEPLAN

In der „Gesunden Küche" müssen die meisten Kriterien jede Woche umgesetzt werden. Jede zweite Woche kommen noch zusätzliche Kriterien dazu. Für den 5 Tage Wochenspeiseplan hilft die Planung im 2 bzw. 4 Wochen Rhythmus, um die Kriterien zu erfüllen.

	4 Wochen																			
5 Verpflegungstage	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr
KW																				
Kriterien für 20 Verpflegungstage	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
4x Vollkorn Nudeln, Reis, Couscous, Spätzle und Nockerln oder Gebäck																				
2x Alternatives Getreide																				
Abwechslung von Kartoffeln, Nudeln, Reis, Bulgur, Couscous, Zartweizen, Spätzle und Nockerln																				
4x Hülsenfrüchte																				
Max. 4x rotes Fleisch oder Fleischprodukte																				
Max. 4x weißes Fleisch																				
Min. 2x Fisch																				
Proteinkomponente an vegetarischen Tagen: Milch, Milchprodukte, Käse, Eier oder Hülsenfrüchte																				
tägl. Gemüsebeilage und/ oder Salat bzw. Obst																				
Suppen vegetarisch (min. 50%)																				
Nachspeisen auf Basis von Obst und/oder Milchprodukten und Nüssen (50%)																				
4x VEGGIE Tag																				
25% Vollkornanteil bei selbst hergestellten Teigen und Massen																				
Max. 4 Convenienceprodukte in Kombination mit frischen Zutaten																				
Bei nur einer Menülinie:																				
2x JOKER: Paniertes, Frittiertes, fettreiche Speisen																				
2x Süßspeise mit Obst, Milch od. Milchprodukte, 25% Vollkorn/ Gemüsesuppe																				
4x Süßspeise in Kitas und Kindergärten mit Obst, Milch od. Milchprodukte, 25% Vollkorn/ Gemüsesuppe																				