

**Checkliste und Planungstool
für die Wochenplanung**
(21 Verpflegungstage)



„Gesunde Küchen“ mit einer 7 Tage Verpflegung müssen die Kriterien innerhalb von 3 Wochen bzw. 21 Tagen erfüllen. Hier hilft eine Speisenplanung im 3 Wochenrhythmus, um die Kriterien erfolgreich umzusetzen.

KW	3 Wochen																				
	7 Verpflegungstage	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
Kriterien für 21 Verpflegungstage	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
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 FP																					
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																					