

Gestaltung eines rollierenden Wochenspeiseplans

Mithilfe des „Baukastensystems“ kann ein Wochenspeiseplan erstellt werden. Die Lebensmittelgruppen sind in den empfohlenen Häufigkeiten auf fünf Verpflegungstage verteilt und müssen nur noch mit einem entsprechenden Gericht versehen werden. Fleisch- und Fisch-Tage können einem festen Wochentag zugeschrieben werden. Auch ein rotierendes Verfahren ist möglich: Gibt es im Beispiel am Dienstag Fleisch, so kann es in der nächsten Woche stattdessen am Mittwoch Fleisch geben und in der darauffolgenden Woche am Donnerstag.

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|---|--|---|--|
| Getreide/-produkt oder Kartoffeln Gemüse Obst | Getreide/-produkt oder Kartoffeln Gemüse roh Fleisch (mager) Milch/-produkt | Getreide/-produkt oder Kartoffeln Vollkorn Gemüse Stückobst | Getreide/-produkt oder Kartoffeln Gemüse Milch/-produkt | Getreide/-produkt oder Kartoffeln Gemüse roh Fisch |

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
 des Deutschen Bundestages