








Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Mittagessen an fünf Verpflegungstagen

Lebensmittelgruppen		Lebensmittelqualitäten – die optimale Auswahl	Lebensmittelhäufigkeiten über fünf Verpflegungstage	
			Orientierungswerte für Lebensmittelmengen über fünf Verpflegungstage pro Schüler*in jeweils für Primarstufe und Sekundarstufe	
			Mischkost	Ovo-lacto-vegetarische Kost
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln		<ul style="list-style-type: none"> › Vollkornprodukte › Pseudogetreide › Kartoffeln, roh oder vorgegart › Parboiled Reis oder Naturreis 	<p>5 x (1 x täglich) P: ca. 600 g, S: ca. 650–800 g</p> <ul style="list-style-type: none"> › davon: mind. 1 x Vollkornprodukte max. 1 x Kartoffelerzeugnisse 	<p>5 x (1 x täglich) P: ca. 600 g, S: 650–800 g</p> <ul style="list-style-type: none"> › davon: mind. 1 x Vollkornprodukte max. 1 x Kartoffelerzeugnisse
Gemüse und Salat		<ul style="list-style-type: none"> › Gemüse, frisch oder tiefgekühlt › Hülsenfrüchte › Salat 	<p>5 x (1 x täglich) P: ca. 800 g, S: ca. 900–1200 g</p> <ul style="list-style-type: none"> › davon: mind. 2 x als Rohkost mind. 1 x Hülsenfrüchte <p>P: ca. 80 g, S: ca. 100–120 g</p>	<p>5 x (1 x täglich) P: ca. 900 g, S: ca. 1000–1400 g</p> <ul style="list-style-type: none"> › davon: mind. 2 x als Rohkost mind. 1 x Hülsenfrüchte <p>P: ca. 140 g, S: ca. 150–200 g</p>
Obst		<ul style="list-style-type: none"> › Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel › Nüsse (ungesalzen) und Ölsaaten 	<p>mind. 2 x P: ca. 150 g, S: ca. 150–200 g</p> <ul style="list-style-type: none"> › davon: mind. 1 x als Stückobst 	<p>mind. 2 x P: ca. 150 g, S: ca. 150–200 g</p> <ul style="list-style-type: none"> › davon: mind. 1 x als Stückobst mind. 1 x als Nüsse oder Ölsaaten <p>P: ca. 25 g, S: ca. 25–30 g</p>
Milch und Milchprodukte		<ul style="list-style-type: none"> › Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % Fett absolut › Speisequark: max. 5 % Fett absolut → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel › Käse: max. 30 % Fett absolut 	<p>mind. 2 x P: ca. 200 g, S: ca. 200–300 g</p>	<p>mind. 2 x P: ca. 200 g, S: ca. 200–300 g</p>
Fleisch, Wurst, Fisch und Eier ³		<ul style="list-style-type: none"> › mageres Muskelfleisch 	<p>max. 1 x Fleisch / Wurstwaren P: ca. 60 g, S: ca. 70–90 g</p> <ul style="list-style-type: none"> › davon: mind. 2 x mageres Muskelfleisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen <p>1 x Fisch P: ca. 45 g, S: ca. 50–70 g</p> <ul style="list-style-type: none"> › davon: mind. 2 x fettreicher Fisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen 	<p>entfällt bei einem ovo-lacto-vegetarischen Angebot³</p>
Öle und Fette		<ul style="list-style-type: none"> › Rapsöl › Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl › Margarine aus den genannten Ölen 	<p>Rapsöl ist Standardfett P: ca. 30 g, S: ca. 30–40 g</p>	<p>Rapsöl ist Standardfett P: ca. 30 g, S: ca. 30–40 g</p>
Getränke		<ul style="list-style-type: none"> › Wasser › Früchte-, Kräutertee → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel 	<p>Getränke sind jederzeit verfügbar</p>	<p>Getränke sind jederzeit verfügbar</p>

³ Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verzehrsmenge. In den nährstoffoptimierten Speiseplänen wurde für das Mittagessen mit 20-30 g (Mischkost) bzw. 40-50 g Ei (ovo-lacto-vegetarische Kost) pro Woche gerechnet.