

Kriterien und Empfehlungen für eine ovo-lacto-vegetarische Menülinie



Vier-Wochen-Speiseplanung (20 aufeinanderfolgende Verpflegungstage) für die Mittagsverpflegung in Kita bzw. Schule

Lebensmittelgruppe	optimale Auswahl (Lebensmittelqualität)	Empfohlene Häufigkeit	Praktische Umsetzungsbeispiele
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	Vollkornprodukte Parboiled Reis oder Naturreis Speisekartoffeln ¹ , als Rohware ungeschält oder geschält	20 x davon: - mind. 4 x Vollkornprodukte ² - max. 4 x Kartoffelerzeugnisse	Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Kartoffelsalat, Kartoffeleintopf Reispfanne, Reis als Beilage Couscous-Salat, Lasagne, Getreidebratling, Polentaschnitte, Hirseauflauf, Quinoa, Dinkel, Weizen oder Bulgur gekocht Vollkornteigwaren, -pizza, Naturreis, Vollkornbrot Halbfertig- oder Fertigprodukte, z. B. Kroketten, Pommes frites, Kartoffelecken, Reibekuchen, Gnocchi, Püree, Klöße
Gemüse und Salat	Gemüse, frisch oder tiefgekühlt Salat Hülsenfrüchte	20 x davon - mind. 8 x Rohkost oder Salat - mind. 4 x Hülsenfrüchte	gegarte Möhre, Brokkoli, Kohlrabi, Gemüsebratling, gefüllte Paprika oder Zucchini, Ratatouille, Spinat Tomaten-, Gurken- oder Krautsalat, gemischter Salat, Gemügesticks Linsenbolognese, Falafel, Bohnenbratlinge, Erbsen-, Linsen-, Bohneneintopf, Kichererbsencurry, Tofu gebraten, Humus
Obst	Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz	mind. 8 x Obst ³ zusätzlich: mind. 4 x Nüsse, Kerne oder Ölsamen ⁴	Obst im Ganzen, geschnitten, Obstsalat als Topping (z.B. für Salate, Aufläufe), gemahlen in Bratlingen, Nussmus
Milch, Milchprodukte Hühnereier	Milch: 1,5 % Fett Naturjoghurt: 1,5 % - 1,8 % Fett Käse: max. Vollfettstufe (≤ 50 % i. Tr.) Speisequark: max. 20 % Fett i. Tr.	mind. 8 x Milch- und Milchprodukte	in Aufläufen, Salatdressings, Dips, Soßen, Joghurt- oder Quarkspeisen Rührei mit Kräutern, Eier in Senfsoße Pfannkuchen mit Gemüse, Eierstich, Aufläufe
Fette und Öle	Rapsöl Walnuss-, Weizenkeim-, Oliven- oder Sojaöl	Rapsöl ist Standardöl	
Getränke	Trink-, Mineralwasser ungesüßt: Früchte-, Kräutertee ungesüßt: Rotbuschtee	20 x	Trink-, Mineralwasser, Früchte-, Kräutertee
Zusätzliche Kriterien für die Speisenauswahl bzw. -zubereitung	<ul style="list-style-type: none"> - Industriell hergestellte Fleischersatzprodukte⁵: max. 1 x bei 5 Verpflegungstagen - Frittierte und/oder panierte Produkte: max. 1 x bei 5 Verpflegungstagen 		

Quellen:
In Anlehnung an Kriterien für eine ovo-lacto-vegetarische Menülinie, IN FORM, DGE
<https://www.schuleplusessen.de/dge-qualitaetsstandard/gestaltung-der-verpflegung/mittagsverpflegung/ovo-lacto-vegetarische-menueinlinie/empfohlene-lebensmittelauswahl/>
<https://www.schuleplusessen.de/dge-qualitaetsstandard/gestaltung-der-verpflegung/mittagsverpflegung/ovo-lacto-vegetarische-menueinlinie/>
<https://www.fitkid-aktion.de/dge-qualitaetsstandard/gestaltung-der-verpflegung/mittagsverpflegung/ovo-lacto-vegetarische-menueinlinie/>
(zuletzt aufgerufen am 10.04.2019)

¹ Kartoffeln können in der Schale einen hohen Gehalt an der giftigen Substanz Solanin aufweisen. Sie sollten daher ohne Schale verzehrt werden.

² Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl.

³ Kernobst, Steinobst, Beerenobst, Südfrüchte oder Nüsse

⁴ Ölsamen, wie Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen gehören botanisch zu den Gemüsen. Da diese aber auf Nährstoffebene große Ähnlichkeiten mit den Nüssen und Kernen aufweisen, werden sie hier zu einer gemeinsamen Gruppe zusammengefasst.

⁵ hochverarbeitete, küchenfertige Produkte wie Soja-,Fleisch", Soja-,Schnitzel", „Würstchen", „Schnitzel", „Geschnitzeltes", „Hack", „Bällchen", „Filetstreifen", Bratlinge auf Soja-, Tofu-, Lupinen- oder Milchbasis, aus Quorn oder Seitan