

Ovo-lacto-vegetarische Menülinie in der Schule: Empfehlungen und Orientierungsmengen

Übersicht für eine Woche (5 Verpflegungstage) für die Mittagsverpflegung in der Schule

Lebensmittelgruppe	Optimale Auswahl (Lebensmittelqualitäten)	Empfohlene Lebensmittelhäufigkeiten	Orientierungswerte für Lebensmittelmengen (5 Verpflegungstage pro Schüler:in)	
			Primarstufe 7 bis unter 10 Jahre	Sekundarstufe 10 bis unter 19 Jahre
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	<ul style="list-style-type: none"> Vollkornprodukte¹ Pseudogetreide² Parboiled Reis³ oder Naturreis Kartoffeln⁴ (roh oder vorgegart) 	5x davon: <ul style="list-style-type: none"> mind. 1x Vollkornprodukte max. 1 x Kartoffelerzeugnisse⁵ 	ca. 600 g	ca. 650 - 800 g
			ca. 900 g	ca. 1000 - 1400 g
Gemüse und Salat	<ul style="list-style-type: none"> Gemüse, frisch oder tiefgekühlt Hülsenfrüchte Salat 	5 x davon: <ul style="list-style-type: none"> mind. 2 x Rohkost mind. 1 x Hülsenfrüchte 	ca. 900 g	ca. 1000 - 1400 g
			Hülsenfrüchte: ca. 140 g	Hülsenfrüchte: ca. 150 - 200 g
Obst	<ul style="list-style-type: none"> Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel Nüsse⁶ (ungesalzen) oder Ölsaaten⁷ 	mind. 2 x Obst davon: <ul style="list-style-type: none"> mind. 1x als Stückobst mind. 1 x Nüsse, Kerne oder Ölsaaten 	ca. 150 g	ca. 150 - 200 g
			Nüsse, Kerne oder Ölsaaten: ca. 25 g	Nüsse, Kerne oder Ölsaaten: ca. 25 - 30 g
Milch und Milchprodukte, Hühnereier ⁸	<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 	mind. 2 x Milch- und Milchprodukte	ca. 200 g	ca. 200 - 300 g
			ca. 200 g	ca. 200 - 300 g
Öle und Fette	<ul style="list-style-type: none"> Rapsöl Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl Margarine aus den genannten Ölen 	Rapsöl ist Standardfett	ca. 30 g	ca. 30 - 40 g
			ca. 30 g	ca. 30 - 40 g
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> Wasser Früchte-, Kräutertee → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel 	Getränke sind jederzeit verfügbar	täglich	täglich
			täglich	täglich

Quellen:

in Anlehnung an DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas (6. Auflage, 1. korrigierter Nachdruck, 2022),

in Anlehnung an Kriterien für eine ovo-lacto-vegetarische Menülinie, IN FORM, DGE

(<https://www.fitkid-aktion.de/dge-qualitaetsstandard/gestaltung-der-verpflegung/mittagsverpflegung/ovo-lacto-vegetarische-menueinie/>)

(<https://www.fitkid-aktion.de/dge-qualitaetsstandard/gestaltung-der-verpflegung/mittagsverpflegung/ovo-lacto-vegetarische-menueinie/empfohlene-lebensmittelauswahl/>)

(zuletzt aufgerufen am 09.11.2022)

¹ Bei **Getreideprodukten** wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl.

² **Körnerfrüchte** wie Buchweizen, Amaranth und Quinoa zählen nicht zur botanischen Gruppe der Süßgräser (wie z. B. Roggen, Hafens, Weizen), erinnern jedoch optisch an diese. Sie haben eine günstige Nährstoffzusammensetzung und sind eine Alternative zum klimabelastenden Reis.

³ **Reisgerichte** nur gelegentlich anbieten, da sie wegen des beim Anbau entstehenden Methangases und aufgrund des überwiegenden Imports aus Asien eine schlechte Klimabilanz aufweisen. Zudem ist Reis häufig mit Arsen belastet, welches in zu großen Mengen gesundheitsschädigend sein kann. Reis kann zum Beispiel in Teilen durch andere Getreidearten wie Dinkelreis, Graupen, Hirse oder Couscous ersetzt werden.

⁴ **Kartoffeln** können in der Schale einen hohen Gehalt an der giftigen Substanz Solanin aufweisen. Daher Kartoffeln besser ohne Schale verzehren.

⁵ **Kartoffelerzeugnisse** sind hochverarbeitete, industriell vorgefertigte Produkte, z. B. Pommes frites, Kroketten, Kartoffelpuffer, Gnocchi, Schupfnudeln, Klöße, Kartoffelpüree- oder Kartoffelknödel-Erzeugnisse.

⁶ **Nüsse** sind wichtige Nährstofflieferanten, da sie ungesättigte Fettsäuren enthalten (hoher Gehalt an alpha-Linolensäure).

⁷ **Ölsaamen**, wie Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen gehören botanisch zu den Gemüsen. Da sie auf Nährstoffebene große Ähnlichkeit mit den Nüssen und Kernen aufweisen, werden sie hier zu einer gemeinsamen Gruppe zusammengefasst.

⁸ Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verzehrsmenge. In den nährstoffoptimierten Speiseplänen der DGE wurde für das Mittagessen mit 60 bis 70 g Ei (ovo-lacto-vegetarische Kost) pro Woche gerechnet.