

Übersicht Lebensmittelqualitäten und Lebensmittelhäufigkeiten

für ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Mittagessen

Mischkost an fünf VT (je Schüler:in)

(inklusive Orientierungswerte für Lebensmittelmengen; VT = Verpflegungstage)

Quelle: modifiziert nach: DGE - Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen;

5. Auflage, 2. korrigierter und aktualisierter Nachdruck, 2023

Lebensmittel- gruppe	Lebensmittelqualität	Lebensmittel- häufigkeit	Orientierungs- werte ¹ für Lebensmittel- mengen jeweils für Primarstufe (P) Sekundarstufe (S)
Als Stärkekomponente: Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln (abwechslungsreich anbieten)	- Vollkornprodukte (z. B. Vollkornnudeln, -brot, -brötchen, -mehle) - Pseudogetreide (Quinoa, Amaranth, Buchweizen) - Kartoffeln (roh oder vorgegart) - Parboiled Reis oder Naturreis	5 x (1 x täglich) davon: - mind. 1 x Vollkornprodukte - max. 1 x Kartoffelerzeugnisse²	P: ca. 600 g S: ca. 650 – 800 g
Gemüse und Salat³	- Gemüse (frisch oder tiefgekühlt) - Hülsenfrüchte⁴ - Salat	5 x (1 x täglich) davon: - mind. 2 x Rohkost - mind. 1 x Hülsenfrüchte	P: ca. 800 g S: ca. 900 – 1200 g Hülsenfrüchte: P: ca. 80 g S: ca. 100 – 120 g

¹ Bei den Orientierungswerten handelt es sich um Verzehrsmengen, d. h. Schäl- und Garverluste sind bereits berücksichtigt. Die Lebensmittelmengen bieten eine Orientierung, sind keine fixe Größe und von jedem Essensanbieter individuell zu berechnen. Eine bedarfsgerechte Bemessung der Portionsgrößen ist die Voraussetzung für ein verantwortungsvolles ökonomisches und ökologisches Handeln.

² Kartoffelerzeugnisse sind hochverarbeitete, industriell vorgefertigte Produkte, z. B. Pommes frites, Kroketten, Kartoffelpuffer, Gnocchi, Schupfnudeln, Klöße, Kartoffelpüree- oder Kartoffelknödel-Erzeugnisse

³ in Stifte oder Scheiben: geschnittene Möhren, Gurke, Paprika, Kohlrabi usw. oder als Salatbuffet

⁴ Hülsenfrüchte: z. B. Erbsen, Linsen, weiße Bohnen, Sojabohnen, Kichererbsen, Mungobohnen

Lebensmittel- gruppe	Lebensmittelqualität	Lebensmittel- häufigkeit	Orientierungs- werte ⁵ für Lebensmittel- mengen jeweils für Primarstufe (P) Sekundarstufe (S)
Obst⁶	- Obst (frisch oder tiefgekühlt) jeweils ohne Zucker und sonstige süßenden Zutaten - Nüsse⁷ (ungesalzen) und Ölsaaten⁸	mind. 2 x davon: - mind. 1 x als Stückobst	P: ca. 150 g S: ca. 150 – 200 g
Milch und Milchprodukte⁹	- Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % Fett absolut - Speisequark: max. 5 % Fett absolut ➔ jeweils ohne Zucker und sonstige süßenden Zutaten - Käse: max. 30 % Fett absolut	mind. 2 x	P: ca. 200 g S: ca. 200 – 300 g

⁵ Bei den Orientierungswerten handelt es sich um Verzehrsmengen, d. h. Schäl- und Garverluste sind bereits berücksichtigt. Die Lebensmittelmengen bieten eine Orientierung, sind keine fixe Größe und von jedem Essensanbieter individuell zu berechnen. Eine bedarfsgerechte Bemessung der Portionsgrößen ist die Voraussetzung für ein verantwortungsvolles ökonomisches und ökologisches Handeln.

⁶ Obst im Ganzen, aufgeschnitten, Obstspieße, Obstsalat

⁷ Nüsse sind wichtige Nährstofflieferanten, da sie ungesättigte Fettsäuren enthalten (hoher Gehalt an alpha-Linolensäure).

⁸ 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.

⁹ Milch und Milchprodukte: z. B. in Desserts (Joghurt, Quarkspeise oder Milchshake), z. B. Käse im Auflauf, Joghurt im Dipp, Milch in Soßen.

Lebensmittel- gruppe	Lebensmittelqualität	Lebensmittel- häufigkeit	Orientierungs- werte ¹⁰ für Lebensmittel- mengen jeweils für Primarstufe (P) Sekundarstufe (S)
Fleisch, Wurst, Fisch¹¹ und Eier¹²	- mageres Muskelfleisch (z. B. Hähnchen- und Putenbrust, Hühnerfrikassee, Putenkeule sowie Rücken, Keule und Schulter vom Schwein, Lamm und Rind) <i>[Bei Gerichten mit Schweinefleisch wird bei Bedarf eine Alternative angeboten.]</i>	max. 1 x Fleisch¹³ / Wurstwaren davon: - mind. 2 x mageres Muskelfleisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen 1 x Fisch¹⁴ davon: - mind. 2 x fettreicher Fisch innerhalb von 20 VT	Fleisch / Wurstwaren: P: ca. 60 g S: ca. 70 – 90 g Fisch: P: ca. 45 g S: ca. 50 – 70 g

¹⁰ Bei den Orientierungswerten handelt es sich um Verzehrsmengen, d. h. Schäl- und Garverluste sind bereits berücksichtigt. Die Lebensmittelmengen bieten eine Orientierung, sind keine fixe Größe und von jedem Essensanbieter individuell zu berechnen. Eine bedarfsgerechte Bemessung der Portionsgrößen ist die Voraussetzung für ein verantwortungsvolles ökonomisches und ökologisches Handeln.

¹¹ Fisch aus nachhaltiger Fischerei bzw. nachhaltig betriebenen Aquakulturen, z. B. Marine Stewardship Council (MSC), Aquaculture Stewardship Council (ASC) oder in vergleichbarer Qualität. Orientierung bietet der Fischartgeber der Verbraucherzentrale:

<https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/umwelt-haushalt/nachhaltigkeit/nachhaltigen-fisch-kaufen-nicht-nur-auf-die-fischart-kommt-es-an-69647> (zuletzt aufgerufen 30.01.2026)

https://www.verbraucherzentrale.nrw/sites/default/files/2022-04/fischartgeber_2022_web.pdf (zuletzt aufgerufen 30.01.2026)

<https://www.verbraucherzentrale.nrw/guter-fisch> (zuletzt aufgerufen 30.01.2026)

¹² Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verzehrmenge. In den nährstoffoptimierten Speiseplänen der DGE wurde für das Mittagessen mit 20 bis 30 g Ei (Mischkost) pro Woche gerechnet.

¹³ Weißes Fleisch (Geflügel) sollte bevorzugt angeboten werden, da es unter gesundheitlichen Gesichtspunkten günstiger zu bewerten ist als rotes Fleisch (Schwein, Rind, Schaf, Ziege) und Fleischwaren.

¹⁴ Fisch: Gute Lieferanten für Omega-3-Fettsäuren: fette Seefische (z. B. Lachs, Makrele, Hering) und fette einheimische Süßwasserfische (z. B. Forelle, Karpfen). Beispiele für jodreiche Seefische: Kabeljau, Schellfisch, Seelachs.

Lebensmittel- gruppe	Lebensmittelqualität	Lebensmittel- häufigkeit	Orientierungs- werte ¹⁵ für Lebensmittel- mengen jeweils für Primarstufe (P) Sekundarstufe (S)
Öle und Fette	- Rapsöl <i>Möglich ist auch die Verwendung von:</i> - Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl - Margarine aus den genannten Ölen	Rapsöl ist Standardöl für die Speisenzubereitung	P: ca. 30 g S: ca. 30 – 40 g
Kräuter und Gewürze	- Kräuter (frisch, tiefgekühlt, getrocknet) und Gewürze vielfältig einsetzen - Jodsalz verwenden, sparsam salzen - keine künstlichen Aromen - keine Geschmacksverstärker		
süße Hauptgerichte	- z. B. Eierpfannkuchen oder Milchreis	max. 2 x in 20 VT	
frittierte und / oder panierte Produkte	- (vor)frittierte und / oder panierte Komponenten: wie z. B. Kroketten, Gemüse im Teigmantel, panierte Schnitzel, Hähnchen-Nuggets oder Fischstäbchen nehmen bei der Zubereitung größere Mengen Fett auf. - Zu dieser Kategorie zählen auch Speisen, die in Fett schwimmend ausgebacken werden, wie z. B. Reibekuchen oder Pfannkuchen.	max. 4 x in 20 VT	

¹⁵ Bei den Orientierungswerten handelt es sich um Verzehrsmengen, d. h. Schäl- und Garverluste sind bereits berücksichtigt. Die Lebensmittelmengen bieten eine Orientierung, sind keine fixe Größe und von jedem Essensanbieter individuell zu berechnen. Eine bedarfsgerechte Bemessung der Portionsgrößen ist die Voraussetzung für ein verantwortungsvolles ökonomisches und ökologisches Handeln.

