

Übersicht Lebensmittelqualitäten und Lebensmittelhäufigkeiten

für ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Mittagessen

Ovo-lacto-vegetarische Kost 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 <i>(abwechslungsreich anbieten)</i>	- 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. 1x Vollkornprodukte - max. 1 x Kartoffelerzeugnisse²	P: ca. 600 g S: ca. 650 – 800 g
Gemüse und Salat³ <i>(Angebot überwiegend saisonaler Produkte)</i>	- Gemüse (frisch oder tiefgekühlt) - Hülsenfrüchte⁴ - Salat	5 x (1 x täglich) davon: - mind. 2 x Rohkost - mind. 1 x Hülsenfrüchte	P: ca. 900 g S: ca. 1000 – 1400 g Hülsenfrüchte: P: ca. 140 g S: ca. 150 – 200 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 (Angebot überwiegend saisonaler Produkte)	- Obst (frisch oder tiefgekühlt) ohne jeweils Zucker und sonstige süßenden Zutaten - Nüsse⁷ (ungesalzen) und Ölsaaten⁸	mind. 2 x davon: - mind. 1 x als Stückobst - mind. 1 x als Nüsse oder Ölsaaten	P: ca. 150 g S: ca. 150 – 200 g P: ca. 25 g S: ca. 25 – 30 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
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

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 Ölsamen, 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)
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	
Fleischalternativen: industriell hergestellte Fleischersatzprodukte	- dazu zählen hochverarbeitete, küchenfertige Produkte wie „Würstchen“, „Schnitzel“ oder Bratlinge auf Soja-, Tofu-, Lupinen-, Pilz- Milchbasis sowie aus Seitan - Tofu sowie eingelegter Tofu ohne Weiterverarbeitung zählt nicht als industriell hergestelltes Fleischersatzprodukt	max. 4 x in 20 VT	
frittierte und / oder panierte Produkte	- frittierte und / oder panierte Komponenten: wie z. B. Kroketten, Gemüse im Teigmantel, panierte Gemüse-Schnitzel/-stäbchen nehmen bei der Zubereitung größere Mengen Fett auf. Dazu zählt in Fett schwimmend ausgebackene Speisen wie z. B. Reibekuchen oder Pfannkuchen.	max. 4 x in 20 VT	

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.

