








Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Mittagessen an 5 Verpflegungstagen

Lebensmittelgruppen	Lebensmittelqualitäten – die optimale Auswahl	Lebensmittelhäufigkeiten über 5 Verpflegungstage Orientierungswerte ¹ für Lebensmittelmengen für 5 Verpflegungstage pro Kind	
		Mischkost	Ovo-lacto-vegetarische Kost
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln 	<ul style="list-style-type: none"> › Vollkornprodukte › Kartoffeln, roh oder vorgegart › parboiled Reis oder Naturreis 	5 × (1 × täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 400 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 450 g › davon: mind. 1 × Vollkornprodukte max. 1 × Kartoffelerzeugnisse	5 × (1 × täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 400 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 450 g › davon: mind. 1 × Vollkornprodukte max. 1 × Kartoffelerzeugnisse
Gemüse und Salat 	<ul style="list-style-type: none"> › Gemüse, frisch oder tiefgekühlt › Hülsenfrüchte › Salat 	5 × (1 × täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 500 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 600 g › davon: mind. 2 × als Rohkost mind. 1 × Hülsenfrüchte 1 bis unter 4 Jahre ca. 70 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 90 g	5 × (1 × täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 550 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 650 g › davon: mind. 2 × als Rohkost mind. 1 × Hülsenfrüchte 1 bis unter 4 Jahre ca. 80 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 100 g
Obst 	<ul style="list-style-type: none"> › Obst, frisch oder tiefgekühlt › Nüsse und Ölsaaten, ungesalzen → jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten 	mind. 2 × 1 bis unter 4 Jahre ca. 150 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 170 g › davon: mind. 1 × als Stückobst	mind. 2 × 1 bis unter 4 Jahre ca. 150 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 170 g › davon: mind. 1 × als Stückobst
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 Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten › Käse: max. 30 % Fett absolut 	mind. 2 × 1 bis unter 4 Jahre ca. 120 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 140 g	mind. 2 × 1 bis unter 4 Jahre ca. 120 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 140 g
Fleisch, Wurst, Fisch und Eier² 	<ul style="list-style-type: none"> › mageres Muskelfleisch 	max. 1 × Fleisch/Wurstwaren 1 bis unter 4 Jahre ca. 30 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 35 g › davon: mind. 2 × mageres Muskelfleisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen 1 × Fisch 1 bis unter 4 Jahre ca. 35 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 45 g › davon: mind. 2 × fettreicher Fisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen	entfällt bei einem ovo-lacto-vegetarischen Angebot²
Öle und Fette 	<ul style="list-style-type: none"> › Rapsöl › Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl › Margarine aus den genannten Ölen 	Rapsöl ist Standardfett 1 bis unter 4 Jahre ca. 20 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 25 g	Rapsöl ist Standardfett 1 bis unter 4 Jahre ca. 20 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 25 g
Getränke 	<ul style="list-style-type: none"> › Wasser › Früchte- und Kräutertee → jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten 	Getränke sind jederzeit verfügbar	Getränke sind jederzeit verfügbar

¹ Bei den angegebenen Orientierungswerten für Lebensmittelmengen handelt es sich um Verzehrsmengen, d. h. Schäl- und Garverluste sind bereits berücksichtigt.

² Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verzehrsmenge. In den nährstoffoptimierten Speiseplänen wurde für das Mittagessen mit 40–50 g (Mischkost) bzw. 60–70 g Ei (ovo-lacto-vegetarische Kost) pro Woche gerechnet.