







Mittagsverpflegung

Tabelle 3: Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Mittagessen an fünf Verpflegungstagen

Lebensmittelgruppen	Lebensmittelqualitäten – die optimale Auswahl	Lebensmittelhäufigkeiten über fünf Verpflegungstage Orientierungswerte für Lebensmittelmengen für fünf 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 x (1 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 400 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 450 g › davon: mind. 1 x Vollkornprodukte max. 1 x Kartoffelerzeugnisse
Gemüse und Salat 	<ul style="list-style-type: none"> › Gemüse, frisch oder tiefgekühlt › Hülsenfrüchte › Salat 	5 x (1 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 500 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 600 g › davon: mind. 2 x als Rohkost mind. 1 x Hülsenfrüchte 1 bis unter 4 Jahre ca. 70 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 90 g
Obst 	<ul style="list-style-type: none"> › Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel › Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten 	mind. 2 x 1 bis unter 4 Jahre ca. 150 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 170 g › davon: mind. 1 x 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 Zucker und Süßungsmittel › Käse: max. 30 % Fett absolut 	mind. 2 x 1 bis unter 4 Jahre ca. 120 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 140 g
Fleisch, Wurst, Fisch und Eier³ 	<ul style="list-style-type: none"> › mageres Muskelfleisch 	max. 1 x Fleisch / Wurstwaren 1 bis unter 4 Jahre ca. 30 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 35 g › davon: mind. 2 x mageres Muskelfleisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen 1 x Fisch 1 bis unter 4 Jahre ca. 35 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 45 g › davon: mind. 2 x fettreicher Fisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen
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
Getränke 	<ul style="list-style-type: none"> › Wasser › Früchte-, Kräutertee → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel 	Getränke sind jederzeit verfügbar
		entfällt bei einem ovo-lacto-vegetarischen Angebot³

³ 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.