Mittagsverpflegung

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 über 5 Verpflegungstage pro Tischgast	
		Mischkost	**Ovo-lacto-vegetarische Kost**
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	› Vollkornprodukte › Pseudogetreide › Kartoffeln, roh oder vorgegart › parboiled Reis oder Naturreis	**5 × (1 × täglich)** ca. 600 g › davon: mind. 1 × Vollkornprodukte max. 1 × Kartoffelerzeugnisse	**5 × (1 × täglich)** ca. 700 g › davon: mind. 1 × Vollkornprodukte max. 1 × Kartoffelerzeugnisse
Gemüse und Salat	› Gemüse, frisch oder tiefgekühlt › Hülsenfrüchte › Salat	**5 × (1 × täglich)** ca. 850 g › davon: mind. 2 × als Rohkost mind. 1 × Hülsenfrüchte (ca. 100 g)	**5 × (1 × täglich)** ca. 1000 g › davon: mind. 2 × als Rohkost mind. 2 × Hülsenfrüchte (ca. 200 g)
Obst	› Obst, frisch oder tiefgekühlt › Nüsse und Ölsaaten, ungesalzen → jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten	**mind. 2 ×** ca. 200 g › davon: mind. 1 × als Stückobst	**mind. 2 ×** ca. 200 g › davon: mind. 1 × als Stückobst mind. 1 × als Nüsse oder Ölsaaten ca. 25 g
Milch und Milchprodukte	› 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 ×** ca. 150 g	**mind. 2 ×** ca. 200 g
Fleisch, Wurst, Fisch und Eier[2]	› mageres Muskelfleisch	**max. 2 × Fleisch/Wurstwaren** ca. 150 g › davon: mind. die Hälfte mageres Muskelfleisch **1 × Fisch** ca. 150 g › davon: mind. 2 × fettreicher Fisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen	**entfällt bei einem ovo-lacto-vegetarischen Angebot**
Öle und Fette	› Rapsöl › Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl › Margarine aus den genannten Ölen	**Rapsöl ist Standardfett** ca. 35 g	**Rapsöl ist Standardfett** ca. 35 g
Getränke	› 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 Verzehrmengen, d. h. Schäl- und Garverluste sind bereits berücksichtigt. Die tatsächlichen Mengen sollten sich an Erfahrungswerten orientieren.
2 Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verzehrsmenge. In den nährstoffoptimierten Speiseplänen wurde für das Mittagessen mit 19 g (Mischkost) bzw. 40 g Ei (ovo-lacto-vegetarische Kost) pro Woche gerechnet.