







Liste zur Überprüfung der Lebensmittelhäufigkeiten in der Mittagsverpflegung an 5 Verpflegungstagen (= 1 Woche)

Mischkost
5 Tage

Basis: DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen, S. 44/45

Menükomponente	Ist	Summe	Soll	Erreicht?
 Getreide, Getreideprodukte¹, Kartoffeln², davon			5 ×	
- Vollkornprodukte ³			mind. 1 ×	
- Kartoffelerzeugnisse ⁴			max. 1 ×	
 Gemüse⁵, Hülsenfrüchte oder Salat, davon			5 ×	
- als Rohkost ⁶			mind. 2 ×	
- Hülsenfrüchte			mind. 1 ×	
 Obst⁷, Nüsse, Ölsaaten, davon			mind. 2 ×	
- als Stückobst ⁸			mind. 1 ×	
 Milch oder Milchprodukte⁹			mind. 2 ×	
 Fleisch/Wurstwaren, davon			max. 1 ×	
- mageres Muskelfleisch ¹⁰ alle 14 Tage			mind. 1 ×	
 Fisch, davon			1 x	
- fettreicher Fisch ¹¹ alle 14 Tage			mind. 1 ×	
Frittierte und/oder panierte Produkte¹²			max. 1 ×	
Industriell hergestellte Alternativen zu Fleisch und Fisch¹³			max. 1 ×	

Stand: November 2024

1 z. B. Nudeln, Reis, Bulgur, Brot, Brötchen, Couscous, Quinoa, Hirse, Graupen, Buchweizen

2 roh oder vorgegart, z. B. Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Folienkartoffeln, Püree, Kartoffelsalat

3 z. B. Vollkornteigwaren, Vollkornbrot oder -brötchen, Gerichte mit Vollkornmehl, parboiled Reis oder Naturreis

4 (Halb-)Fertigprodukte wie Kroketten, Pommes frites, Reibekuchen, Gnocchi, Püree, Klöße

5 frisch oder tiefgekühlt, roh oder gegart

6 rohes, nicht erhitztes Gemüse oder Blattsalat, mit oder ohne Dressing

7 frisch oder tiefgekühlt, Stückobst, geschnittenes Obst oder gegartes Obst, ohne Zusatz von Zucker oder sonstigen süßenden Zutaten wie z. B. Aspartam, Zuckeraustauschstoffen, Honig, Fruchtdicksäften sowie Nüsse und Ölsaaten (ungesalzen)

8 rohes, unverarbeitetes Obst im Ganzen, verzehrfertig in Stücken, ohne Zugabe von weiteren Lebensmitteln

9 Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % Fett absolut, Speisequark: max. 5 % Fett absolut, Käse max. 30 % Fett absolut, jeweils ohne Zusatz von Zucker oder sonstigen süßenden Zutaten wie z. B. Aspartam, Zuckeraustauschstoffen, Honig, Fruchtdicksäften

10 z. B. Putenbrust, Hähnchenschnitzel, Hühnerfrikassee, Rinderroulade, Schweinebraten, Geschnetzeltes, Rindergulasch

11 z. B. Forelle, Hering, Lachs, Makrele

12 z. B. Kroketten, Gemüse im Teigmantel, Hähnchen-Nuggets, Fischstäbchen, Reibekuchen

13 stark verarbeitete, küchenfertige Produkte wie „Würstchen“, „Schnitzel“ oder Bratlinge, z. B. auf Soja-, Tofu-, Lupinen-, Pilz- oder Milchbasis sowie aus Seitan

Gefördert durch:

Liste zur Überprüfung der Lebensmittelhäufigkeiten in der Mittagsverpflegung an 20 Verpflegungstagen (= 4 Wochen)

Mischkost
20 Tage

Basis: DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen, S. 44/45

Menükomponente	Ist	Summe	Soll	Erreicht?
Getreide, Getreideprodukte¹, Kartoffeln², davon			20 ×	
- Vollkornprodukte ³			mind. 4 ×	
- Kartoffelerzeugnisse ⁴			max. 4 ×	
Gemüse⁵, Hülsenfrüchte oder Salat, davon			20 ×	
- als Rohkost ⁶			mind. 8 ×	
- Hülsenfrüchte			mind. 4 ×	
Obst⁷, Nüsse, Ölsaaten, davon			mind. 8 ×	
- als Stückobst ⁸			mind. 4 ×	
Milch oder Milchprodukte⁹			mind. 8 ×	
Fleisch/Wurstwaren, davon			max. 4 ×	
- mageres Muskelfleisch ¹⁰			mind. 2 ×	
Fisch, davon			4 x	
- fettreicher Fisch ¹¹			mind. 2 ×	
Frittierte und/oder panierte Produkte¹²			max. 4 ×	
Industriell hergestellte Alternativen zu Fleisch und Fisch¹³			max. 4 ×	

Stand: November 2024

1 z. B. Nudeln, Reis, Bulgur, Brot, Brötchen, Couscous, Quinoa, Hirse, Graupen, Buchweizen

2 roh oder vorgegart, z. B. Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Folienkartoffeln, Püree, Kartoffelsalat

3 z. B. Vollkornteigwaren, Vollkornbrot oder -brötchen, Gerichte mit Vollkornmehl, parboiled Reis oder Naturreis

4 (Halb-)Fertigprodukte wie Kroketten, Pommes frites, Reibekuchen, Gnocchi, Püree, Klöße

5 frisch oder tiefgekühlt, roh oder gegart

6 rohes, nicht erhitztes Gemüse oder Blattsalat, mit oder ohne Dressing

7 frisch oder tiefgekühlt, Stückobst, geschnittenes Obst oder gegartes Obst, ohne Zusatz von Zucker oder sonstigen süßenden Zutaten wie z. B. Aspartam, Zuckeraustauschstoffen, Honig, Fruchtdicksäften sowie Nüsse und Ölsaaten (ungesalzen)

8 rohes, unverarbeitetes Obst im Ganzen, verzehrfertig in Stücken, ohne Zugabe von weiteren Lebensmitteln

9 Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % Fett absolut, Speisequark: max. 5 % Fett absolut, Käse max. 30 % Fett absolut, jeweils ohne Zusatz von Zucker oder sonstigen süßenden Zutaten wie z. B. Aspartam, Zuckeraustauschstoffen, Honig, Fruchtdicksäften

10 z. B. Putenbrust, Hähnchenschnitzel, Hühnerfrikassee, Rinderroulade, Schweinebraten, Geschnetzeltes, Rindergulasch

11 z. B. Forelle, Hering, Lachs, Makrele

12 z. B. Kroketten, Gemüse im Teigmantel, Hähnchen-Nuggets, Fischstäbchen, Reibekuchen

13 stark verarbeitete, küchenfertige Produkte wie „Würstchen“, „Schnitzel“ oder Bratlinge, z. B. auf Soja-, Tofu-, Lupinen-, Pilz- oder Milchbasis sowie aus Seitan

Gefördert durch:

