





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

vegetarisch
5 Tage

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

Stand: November 2024

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 ×	
- als Nüsse oder Ölsaaten, ungesalzen			mind. 1 ×	
 Milch oder Milchprodukte⁹			mind. 2 ×	
Frittierte und/oder panierte Produkte¹⁰			max. 1 ×	
Industriell hergestellte Alternativen zu Fleisch und Fisch¹¹			max. 1 ×	

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 Krokette, 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. Krokette, Gemüse im Teigmantel, Hähnchen-Nuggets, Fischstäbchen, Reibekuchen

11 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 Kontrolle der Lebensmittelhäufigkeiten in der Mittagsverpflegung an 20 Verpflegungstagen (= 4 Wochen)

vegetarisch
20 Tage

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

Stand: November 2024

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 ×	
- als Nüsse oder Ölsaaten, ungesalzen			mind. 4 ×	
 Milch oder Milchprodukte⁹			mind. 8 ×	
Frittierte und/oder panierte Produkte¹⁰			max. 4 ×	
Industriell hergestellte Alternativen zu Fleisch und Fisch¹¹			max. 4 ×	

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 Krokette, 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. Krokette, Gemüse im Teigmantel, Hähnchen-Nuggets, Fischstäbchen, Reibekuchen

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

Gefördert durch:

