








Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Verpflegungsangebot für Frühstück und Zwischenverpflegung an fünf Verpflegungstagen

Lebensmittelgruppen	Lebensmittelqualitäten – die optimale Auswahl	Lebensmittelhäufigkeiten über fünf Verpflegungstage	
		Mischkost	Ovo-lacto-vegetarische Kost
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln 	<ul style="list-style-type: none"> › Vollkornprodukte › Pseudogetreide › Müsli ohne Zucker und Süßungsmittel 	mind. 10 x (mind. 2 x täglich) P: ca. 450 g, S: ca. 500 – 700 g › davon: mind. die Hälfte des täglichen Angebots aus Vollkornprodukten	mind. 10 x (mind. 2 x täglich) P: ca. 450 g, S: ca. 500 – 700 g › davon: mind. die Hälfte des täglichen Angebots aus Vollkornprodukten
Gemüse und Salat 	<ul style="list-style-type: none"> › Gemüse, frisch oder tiefgekühlt › Hülsenfrüchte › Salat 	mind. 5 x (mind. 1 x täglich) P: ca. 500 g, S: ca. 550 – 750 g › davon: mind. 3 x als Rohkost	mind. 5 x (mind. 1 x täglich) P: ca. 500 g, S: ca. 550 – 750 g › davon: mind. 3 x als Rohkost
Obst 	<ul style="list-style-type: none"> › Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel › Nüsse (ungesalzen) und Ölsaaten 	10 x (2 x täglich) P: ca. 900 g, S: ca. 1000 – 1200 g › davon: mind. 2 x als Nüsse oder Ölsaaten P: ca. 25 g, S: ca. 50 – 60 g	10 x (2 x täglich) P: ca. 900 g, S: ca. 1000 – 1200 g › davon: mind. 2 x als Nüsse oder Ölsaaten P: ca. 25 g, S: ca. 50 – 60 g
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. 10 x (mind. 2 x täglich) P: ca. 1200 g, S: ca. 1400 – 1600 g	mind. 10 x (mind. 2 x täglich) P: ca. 1200 g, S: ca. 1500 – 1700 g
Fleisch, Wurst, Fisch¹ und Eier² 	<ul style="list-style-type: none"> › Fleisch- und Wurstwaren als Belag: max. 20 % Fett 	max. 2 x Fleisch / Wurstwaren im Angebot P: ca. 20 g, S: ca. 40 – 50 g	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 P: ca. 30 g, S: ca. 30 – 50 g	Rapsöl ist Standardfett P: ca. 30 g, S: ca. 30 – 50 g
Getränke 	<ul style="list-style-type: none"> › Wasser › Früchte-, Kräutertee → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel 	Getränke sind jederzeit verfügbar	Getränke sind jederzeit verfügbar

¹ Aufgrund der Verzehrsgewohnheiten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland wurde in den nährstoffoptimierten Speiseplänen für Frühstück und Zwischenverpflegung kein Fisch verwendet.

² Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verzehrsmenge. In den nährstoffoptimierten Speiseplänen wurde für Frühstück und Zwischenmahlzeiten mit ca. 20 – 30 g (Mischkost) bzw. 30 – 40 g Ei (ovo-lacto-vegetarische Kost) pro Woche gerechnet.