

Anlage 6

Anforderungen an ovo-lacto-vegetarische Menülinien

In der ovo-lacto-vegetarischen Menülinie wird auf Fleisch, Fleischprodukte und Fisch verzichtet. Neben Proteinen sind die genannten Lebensmittel Lieferanten für weitere Nährstoffe, wie Omega-3-Fettsäuren und Jod, die in der vegetarischen Menülinie durch eine entsprechende Speiseplangestaltung kompensiert werden. Neben Hülsenfrüchten und Hühnereiern eignen sich hierzu unter anderem Milch und Milchprodukte sowie Nüsse.

Eine abwechslungsreiche ovo-lacto-vegetarische Menülinie kann auf vielfältige, selbst zubereitete Fleischalternativen wie Linsenbolognese, Falafel, Bohnenbratlinge, Kichererbsencurry, Tofu gebraten, Getreidebratlinge, Polentaschnitte oder Hirseauflauf zurückgreifen. Ein Einsatz von industriell hergestellten Fleischersatzprodukten ist aus physiologischer Sicht nicht notwendig.

Die Basis für die Kriterien der ovo-lacto-vegetarischen Menülinie bilden die Anforderungen an die Lebensmittelhäufigkeiten und -qualitäten aus dem „DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung“, die sich auf die folgenden Lebensmittelgruppen beziehen:

- Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln,
- Gemüse und Salat,
- Obst,
- Milch und Milchprodukte, Hühnereier,
- Fette und Öle,
- Getränke.

Die Kriterien für die ovo-lacto-vegetarische Menülinie ergänzen die DGE-Qualitätsstandards.

Anforderungen an einen 4-Wochen-Speiseplan (= 20 Verpflegungstage) für die ovo-lacto-vegetarische Mittagsverpflegung

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit	Menü-Beispiele
Getreide, Getreideprodukte ¹ und Kartoffeln	20x Davon: Mind. 4x Vollkornprodukte max. 4x Kartoffelerzeugnisse	Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Kartoffelsalat, Kartoffeleintopf Reispfanne, Reis als Beilage Couscous-Salat, Lasagne, Getreidebratling, Polentaschnitte, Hirseauflauf, Quinoa, Dinkel, Weizen oder Bulgur gekocht Vollkornteigwaren, Vollkornpizza, Vollkornbrot, Naturreis Halbfertig- oder Fertigprodukte, z.B. Kroketten, Pommes frites, Kartoffelecken, Reibekuchen, Gnocchi, Püree, Klöße
Gemüse und Salat	20x Davon: Mind. 8x Rohkost oder Salat Mind. 4x Hülsenfrüchte	gegarte Möhre, Brokkoli, Kohlrabi, Gemüsebratling, gefüllte Paprika oder Zucchini, Ratatouille, Spinat Tomaten-, Gurken- oder Krautsalat, gemischter Salat, Gemüsesticks Linsenbolognese, Bohnenbratlinge,

¹ Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist Vollkorn die erste Wahl.

		Erbsen-, Linsen-, Bohneneintopf, Kichererbsencurry, Chili sin carne
Obst ²	Mind. 8x Obst Zusätzlich: Nüsse, Kerne oder Ölsamen ³	Obst im Ganzen, geschnitten, Obstsalat z.B. als Topping (z.B. für Salate, Aufläufe), gemahlen in Bratlingen, Nuss-Mus
Milch und Milchprodukte, Hühnereier	Mind. 8x Milch und Milchprodukte	in Aufläufen, Salatdressings, Dips, Soßen, Joghurt- oder Quarkspeisen Rührei mit Kräutern, Eier in Senfsoße, Pfannkuchen mit Gemüse, Eierstich, Aufläufe
Fette und Öle	Rapsöl als Standardöl	
Getränke	20 x	Trink-, Mineralwasser, Früchte-, Kräutertee

Zusätzliche Kriterien für die Speisenauswahl bzw. -zubereitung:

- Industriell hergestellte Fleischersatzprodukte werden höchstens einmal in fünf Verpflegungstagen angeboten.
- Frittierte und/oder panierte Produkte werden höchstens einmal in fünf Verpflegungstagen angeboten.

Bei industriell hergestellten Fleischersatzprodukten handelt es sich um hochverarbeitete, küchenfertige Produkte. Sie können aus Hülsenfrüchten (Soja, Lupine, Süßerbsen), Getreide (Weizen, Dinkel) und Milch hergestellt werden. Auch Bodenpilze und Bakterien dienen zum Teil als Ausgangsbasis. Folgende Produkte zählen unter anderem zu den Fleischersatzprodukten:

- Texturiertes Soja (Sojafleisch, Soja-Schnetzel usw.), gefriergetrockneter Tofu,
- Würstchen, Schnitzel, Geschnetzeltes, Hack, Bällchen, Filetstreifen, Bratlinge auf Soja-, Tofu-, Lupinen- oder Milchbasis, aus Quorn oder Seitan und
- Vegetarische Salami, vegane Fleischwurst sowie weitere vegetarische Wurсталternativen.
- Produkte aus texturierten Lupinen, Süßerbsen

Tofu (inkl. eingelegtem Tofu), der nicht weiterverarbeitet ist, zählt nicht als Fleischersatzprodukt.

Darüber hinaus gelten die in dem „DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung“ genannten Kriterien für die Speisenplanung und -herstellung, Warmhaltezeiten, Temperaturen und Sensorik sowie die Empfehlungen für die optimale Speisenauswahl.

² Kernobst, Steinobst, Beerenobst, Südfrüchte oder Nüsse.

³ Ölsamen, wie Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen gehören botanisch zu den Gemüsen. Da diese aber auf Nährstoffebene große Ähnlichkeiten mit den Nüssen und Kernen aufweisen, werden sie hier zu einer gemeinsamen Gruppe zusammengefasst.

Beispiel: Empfohlene Lebensmittelauswahl für eine ovo-lacto-vegetarische Menülinie (nach DGE-Qualitätsstandard⁴)

Lebensmittelgruppe	empfohlene Auswahl	Beispiele für Lebensmittel
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	Vollkornprodukte Parboiled Reis oder Naturreis Speisekartoffeln ^[1] , als Rohware ungeschält oder geschält	Brot, Brötchen, Mehl, Teigwaren, Hirse, Quinoa
Gemüse und Salat	Gemüse, frisch oder tiefgekühlt Hülsenfrüchte Salat	Möhre, Paprika, Bohnen, Brokkoli, Zuckerschoten, Zucchini, Tomaten, Weiß-/Rotkohl, Wirsing Linsen, Kichererbsen, Bohnen, Erbsen Kopfsalat, Eisbergsalat, Feldsalat, Endivie, Eichblattsalat
Obst	Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz	Apfel, Birne, Pflaume, Kirsche, Banane, Mandarine
Milch und Milchprodukte, Hühnereier	Milch: 1,5 % Fett Naturjoghurt: 1,5 % - 1,8 % Fett Käse: max. Vollfettstufe (≤ 50 % i. Tr.) Speisequark: max. 20 % Fett i. Tr.	als Trinkmilch, selbstgemachte Mixgetränke (ungesüßt) pur, Dip, Dressing Gouda, Feta, Camembert, Tilsiter Kräuterquark, Dip Hühnereier
Fette und Öle	Rapsöl Leinöl, Walnuss-, Weizenkeim-, Oliven- oder Sojaöl	
Getränke	Trink-, Mineralwasser Früchte-, Kräutertee, ungesüßt Rotbuschtee, ungesüßt	Hagebutten-, Kamillen, Pfefferminztee

⁴ <https://www.schuleplusessen.de/dge-qualitaetsstandard/gestaltung-der-verpflegung/mittagsverpflegung/ovo-lacto-vegetarische-menuelinie/empfohlene-lebensmittelauswahl/>