

Mittagsverpflegung

Lebensmittelgruppen		Lebensmittelqualitäten – die optimale Auswahl		Lebensmittelqualitäten über fünf Verpflegungstage Orientierungswerte für Lebensmittelgruppen für fünf Verpflegungstage pro Kind	
				Milchkost	Ovo-lacto-vegetarische Kost
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	 » Vollkornprodukte » Kartoffeln, roh oder vorgegart » Parboiled Reis oder Naturreis			5 x (1 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 400g 4 bis unter 7 Jahre ca. 450 g » davon: mind. 1 x Vollkornprodukte max. 1 x Korn/Hefenroggkorn	5 x (1 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 400g 4 bis unter 7 Jahre ca. 450 g » davon: mind. 2 x als Rohkost mind. 1 x Hülsenfrüchte 1 bis unter 4 Jahre ca. 70 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 90 g
Gemüse und Salat	 » Gemüse, frisch oder tiefgefroren » Hülsenfrüchte » Salat			5 x (1 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 500g 4 bis unter 7 Jahre ca. 600g » davon: mind. 2 x als Rohkost mind. 1 x Hülsenfrüchte 1 bis unter 4 Jahre ca. 70 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 90 g	5 x (1 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 550g 4 bis unter 7 Jahre ca. 650 g » davon: mind. 2 x als Rohkost mind. 1 x Hülsenfrüchte 1 bis unter 4 Jahre ca. 80g 4 bis unter 7 Jahre ca. 100 g
Obst	 » Obst, frisch oder tiefgefroren ohne Zucker und Süßungsmittel » Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten			mind. 2 x 1 bis unter 4 Jahre ca. 150g 4 bis unter 7 Jahre ca. 170 g » davon: mind. 1 x als Stückobst	mind. 2 x 1 bis unter 4 Jahre ca. 150g 4 bis unter 7 Jahre ca. 170 g » davon: mind. 1 x als Stückobst
Milch und Milchprodukte	 » Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickschicht, Kefir; » max. 3 x 8% Fettstufe » Speisquark ca. 5% Fett absolut → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel » Käse: max. 30% Fett absolut » mageres Musciellfisch			mind. 2 x 1 bis unter 4 Jahre ca. 120g 4 bis unter 7 Jahre ca. 140 g	mind. 2 x 1 bis unter 4 Jahre ca. 120g 4 bis unter 7 Jahre ca. 140 g
Fleisch, Wurst, Fisch und Eier ²				max. 1 x Fleisch/Wurstwaren 1 bis unter 4 Jahre ca. 30 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 35g » davon: mind. 2 x mageres Musciellfisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen	erfüllt bei einem ovo-lacto-vegetarischer Angebot²
Öle und Fette	 » Rapsöl » Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl » Mayonnaise aus den genannten Ölen			Rapsöl ist Standardfett 1 bis unter 4 Jahre ca. 20g 4 bis unter 7 Jahre ca. 25g	Rapsöl ist Standardfett 1 bis unter 4 Jahre ca. 20g 4 bis unter 7 Jahre ca. 25g
Getränke	 » Wasser » Früchte-, Kräutertee → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel			Getränke sind jederzeit verfügbar	Getränke sind jederzeit verfügbar

3) Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verabreichung. In den nährstoffoptimierten Speiseplänen wurde für das Mittragen von 40–50 g (Mischkost) bzw. 60–70 g Ei (one-factor-vegetarische Kost) pro Woche gerechnet.