

A) Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für ein gesundheitsförderndes nachhaltiges Mittagessen an fünf Verpflegungstagen in der ovo-lacto-vegetarischen Kost (Quelle: DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen, DGE Bonn, 5. Auflage, 2. korrigierter und aktualisierter Nachdruck, 10/2023)			
Lebensmittelgruppen	Lebensmittelqualitäten – die optimale Auswahl	Lebensmittelhäufigkeiten in fünf Verpflegungstagen	
		Primarstufe	Sekundarstufe
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	Vollkornprodukte Pseudogetreide Kartoffeln, roh oder vorgegart parboiled Reis oder Naturreis	5x (1x täglich) davon mind. 1x Vollkornprodukte	5x (1x täglich) davon mind. 1x Vollkornprodukte
		davon max. 1x Kartoffelerzeugnisse	davon max. 1x Kartoffelerzeugnisse
		ca. 600 Gramm	ca. 650 - 800 Gramm
Gemüse und Salat	Gemüse, frisch oder tiefgekühlt Hülsenfrüchte Salat	5x (1x täglich) davon mind. 2x als Rohkost davon mind. 1x Hülsenfrüchte ca. 140 Gramm	5x (1x täglich) davon mind. 2x als Rohkost davon mind. 1x Hülsenfrüchte ca. 150-200 Gramm
		ca. 900 Gramm	ca. 1000-1400 Gramm
Obst jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten	Obst, frisch oder tiefgekühlt Nüsse und Ölsaaten, ungesalzen	mind. 2x davon mind. 1x als Stückobst davon mind. 1x als Nüsse oder Ölsaaten ca. 25 Gramm	mind. 2x davon mind. 1x als Stückobst davon mind. 1x als Nüsse oder Ölsaaten ca. 25-30 Gramm
		ca. 150 Gramm	ca. 150-200 Gramm
Milch und Milchprodukte jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten	Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8% Fett absolut Speisequark: max. 5% Fett absolut Käse: max. 30% Fett absolut	mind. 2x	mind. 2x
		ca. 200 Gramm	ca. 200-300 Gramm
		40-50 Gramm	40-50 Gramm
Ei		Rapsöl ist Standardfett	Rapsöl ist Standardfett
		ca. 30 Gramm	ca. 30-40 Gramm
Öle und Fette	Rapsöl Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl Margarine aus den genannten Ölen		