

B) Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für ein gesundheitsförderndes nachhaltiges Mittagessen an fünf Verpflegungstagen in der Mischkost (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. 80 Gramm	5x (1x täglich) davon mind. 2x als Rohkost davon mind. 1x Hülsenfrüchte ca. 100-120 Gramm
		ca. 800 Gramm	ca. 900-1200 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	mind. 2x davon mind. 1x als Stückobst
		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
Fleisch, Wurst, Fisch und Eier	mageres Muskelfleisch	max. 1x Fleisch/Wurstwaren davon mind. 2x mageres Muskelfleisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen ca. 60 Gramm	max. 1x Fleisch/Wurstwaren davon mind. 2x mageres Muskelfleisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen ca. 70-90 Gramm
		1x Fisch davon mind. 2x fettreicher Fisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen ca. 45 Gramm	1x Fisch davon mind. 2x fettreicher Fisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen ca. 50-70 Gramm
		Ei ca. 20-30 Gramm	Ei ca. 20-30 Gramm
	Rapsöl Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl Margarine aus den genannten Ölen	Rapsöl ist Standardfett	Rapsöl ist Standardfett
		ca. 30 Gramm	ca. 30-40 Gramm