

Mittagsverpflegung

Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Mittagsverpflegung an 7 Verpflegungstagen

Lebensmittelgruppen	Lebensmittelqualitäten – die optimale Auswahl	Lebensmittelhäufigkeiten über 7 Verpflegungstage Orientierungswerte ¹ für Lebensmittelmengen über 7 Verpflegungstage pro Person jeweils für PAL 1,2 und PAL 1,4	
		Mischkost	Ovo-lacto-vegetarische Kost
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln 	<ul style="list-style-type: none"> › Vollkornprodukte › Pseudogetreide › Kartoffeln, roh oder vorgegart › parboiled Reis oder Naturreis 	<p>7 × (1 × täglich) PAL 1,2: ca. 700 g, PAL 1,4: ca. 800 g</p> <ul style="list-style-type: none"> › davon: mind. 1 × Vollkornprodukte max. 2 × Kartoffelerzeugnisse 	<p>7 × (1 × täglich) PAL 1,2: ca. 750 g, PAL 1,4: ca. 850 g</p> <ul style="list-style-type: none"> › davon: mind. 1 × Vollkornprodukte max. 2 × Kartoffelerzeugnisse
Gemüse und Salat 	<ul style="list-style-type: none"> › Gemüse, frisch oder tiefgekühlt › Hülsenfrüchte › Salat 	<p>7 × (1 × täglich) PAL 1,2: ca. 1200 g, PAL 1,4: ca. 1500 g</p> <ul style="list-style-type: none"> › davon: mind. 3 × Rohkost mind. 1 × Hülsenfrüchte PAL 1,2: ca. 100 g, PAL 1,4: ca. 140 g 	<p>7 × (1 × täglich) PAL 1,2: ca. 1300 g, PAL 1,4: ca. 1600 g</p> <ul style="list-style-type: none"> › davon: mind. 3 × Rohkost mind. 1 × Hülsenfrüchte PAL 1,2: ca. 150 g, PAL 1,4: ca. 170 g
Obst 	<ul style="list-style-type: none"> › Obst, frisch oder tiefgekühlt › Nüsse und Ölsaaten, ungesalzen → jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten 	<p>mind. 3 × PAL 1,2: ca. 450 g, PAL 1,4: ca. 550 g</p> <ul style="list-style-type: none"> › davon: mind. 2 × frisch oder tiefgekühlt ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten <p>1 Portion kann als Trockenobst, Nüsse oder Ölsaaten im Angebot sein.</p>	<p>mind. 3 × PAL 1,2: ca. 450 g, PAL 1,4: ca. 550 g</p> <ul style="list-style-type: none"> › davon: mind. 2 × frisch oder tiefgekühlt ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten mind. 1 × Nüsse oder Ölsaaten PAL 1,2: ca. 15 g, PAL 1,4: ca. 20 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 Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten › Käse: max. 30 % Fett absolut 	<p>mind. 3 × PAL 1,2: ca. 350 g, PAL 1,4: ca. 400 g</p>	<p>mind. 3 × PAL 1,2: ca. 400 g, PAL 1,4: ca. 450 g</p>
Fleisch, Wurst, Fisch und Eier² 	<ul style="list-style-type: none"> › mageres Muskelfleisch 	<p>max. 3 × Fleisch/Wurstwaren PAL 1,2: ca. 130 g, PAL 1,4: ca. 150 g</p> <ul style="list-style-type: none"> › davon: mind. die Hälfte mageres Muskelfleisch <p>1–2 × Fisch PAL 1,2: ca. 130 g, PAL 1,4: ca. 150 g</p> <ul style="list-style-type: none"> › davon: mind. 1 × fettreicher Fisch innerhalb von 2 Wochen 	<p>entfällt bei einem ovo-lacto-vegetarischen Angebot²</p>
Öle und Fette 	<ul style="list-style-type: none"> › Rapsöl › Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl 	<p>Rapsöl ist Standardfett PAL 1,2: ca. 30 g, PAL 1,4: ca. 30 g</p>	<p>Rapsöl ist Standardfett PAL 1,2: ca. 30 g, PAL 1,4: ca. 40 g</p>

¹ Bei den angegebenen Orientierungswerten für Lebensmittelmengen handelt es sich um Verzehrsmengen, d. h. Schäl- und Garverluste sind berücksichtigt. Die tatsächlichen Mengen sollten sich an Erfahrungswerten orientieren.

² Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verzehrmenge. In den nährstoffoptimierten Speiseplänen wurde bei PAL 1,2 und 1,4 mit jeweils ca. 20 g Ei (Mischkost) bzw. bei PAL 1,2 mit ca. 40 g und bei PAL 1,4 mit ca. 60 g Ei (ovo-lacto-vegetarische Kost) pro Woche gerechnet.