

Vollverpflegung

Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Vollverpflegung 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 › Müsli ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten › Kartoffeln, roh oder vorgegart › parboiled Reis oder Naturreis 	<p>mind. 21 × (mind. 3 × täglich) PAL 1,2: ca. 2000 g, PAL 1,4: ca. 2200 g</p> <ul style="list-style-type: none"> › davon: mind. 14 × Vollkornprodukte max. 2 × Kartoffelerzeugnisse 	<p>mind. 21 × (mind. 3 × täglich) PAL 1,2: ca. 2000 g, PAL 1,4: ca. 2200 g</p> <ul style="list-style-type: none"> › davon: mind. 14 × Vollkornprodukte max. 2 × Kartoffelerzeugnisse
Gemüse und Salat 	<ul style="list-style-type: none"> › Gemüse, frisch oder tiefgekühlt › Hülsenfrüchte › Salat 	<p>21 × (3 × täglich) PAL 1,2: ca. 2900 g, PAL 1,4: ca. 3500 g</p> <ul style="list-style-type: none"> › davon: mind. 7 × Rohkost mind. 2 × Hülsenfrüchte PAL 1,2: ca. 210 g, PAL 1,4: ca. 260 g <p>1 Portion kann täglich als Gemüsesaft oder Smoothie im Angebot sein.</p>	<p>21 × (3 × täglich) PAL 1,2: ca. 3000 g, PAL 1,4: ca. 3600 g</p> <ul style="list-style-type: none"> › davon: mind. 7 × Rohkost mind. 2 × Hülsenfrüchte PAL 1,2: ca. 230 g, PAL 1,4: ca. 270 g <p>1 Portion kann täglich als Gemüsesaft oder Smoothie im Angebot sein.</p>
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>14 × (2 × täglich) PAL 1,2: ca. 1600 g, PAL 1,4: ca. 1900 g</p> <ul style="list-style-type: none"> › davon: mind. 7 × frisch oder tiefgekühlt ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten mind. 3 × Nüsse oder Ölsaaten PAL 1,2: ca. 60 g, PAL 1,4: ca. 70 g <p>1 Portion kann täglich als Obstsaft, Smoothie oder Trockenobst im Angebot sein.</p>	<p>14 × (2 × täglich) PAL 1,2: ca. 1600 g, PAL 1,4: ca. 1900 g</p> <ul style="list-style-type: none"> › davon: mind. 7 × frisch oder tiefgekühlt ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten mind. 3–4 × Nüsse oder Ölsaaten PAL 1,2: ca. 70 g, PAL 1,4: ca. 90 g <p>1 Portion kann täglich als Obstsaft, Smoothie oder Trockenobst im Angebot sein.</p>
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. 14 × (mind. 2 × täglich) PAL 1,2: ca. 2100 g, PAL 1,4: ca. 2500 g</p>	<p>mind. 14 × (mind. 2 × täglich) PAL 1,2: ca. 2300 g, PAL 1,4: ca. 2700 g</p>
Fleisch, Wurst, Fisch und Eier² 	<ul style="list-style-type: none"> › mageres Muskelfleisch › Fleisch- und Wurstwaren als Belag: max. 20 % Fett 	<p>max. 3 × Fleisch/Wurstwaren in der Mittagsverpflegung</p> <ul style="list-style-type: none"> › davon: mind. die Hälfte mageres Muskelfleisch <p>Insgesamt in allen Mahlzeiten über sieben Verpflegungstage: PAL 1,2: ca. 240 g, PAL 1,4: ca. 280 g</p> <p>1–2 × Fisch PAL 1,2: ca. 150 g, PAL 1,4: ca. 170 g</p> <ul style="list-style-type: none"> › davon: mind. 1 × fettreicher Fisch 	<p>entfällt bei einem ovo-lacto-vegetarischen Angebot²</p>
Öle und Fette 	<ul style="list-style-type: none"> › Rapsöl › Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl › Margarine aus den genannten Ölen 	<p>Rapsöl ist Standardfett PAL 1,2: ca. 120 g, PAL 1,4: ca. 130 g</p>	<p>Rapsöl ist Standardfett PAL 1,2: ca. 120 g, PAL 1,4: ca. 140 g</p>
Getränke 	<ul style="list-style-type: none"> › Wasser › Früchte- und Kräutertee → jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten 	<p>Getränke sind jederzeit verfügbar mind. ca. 9,1 L</p>	<p>Getränke sind jederzeit verfügbar mind. ca. 9,1 L</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 Verzehrsmenge. In den nährstoffoptimierten Speiseplänen wurde bei PAL 1,2 mit ca. 110 g, bei PAL 1,4 mit ca. 130 g Ei (Mischkost) bzw. bei PAL 1,2 mit ca. 140 g und bei PAL 1,4 mit ca. 170 g Ei (ovo-lacto-vegetarische Kost) pro Woche gerechnet.