

Lebensmittel und Speisen für die Pausenverpflegung

Lebensmittel/Speisen	optimal	akzeptabel	besser nicht
Getränke	Tafel- /Mineral- /Quellwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees	Fruchtsaftchorlen (1:4) Kaffee und schwarzer Tee (nur Oberstufe und Lehrkräfte)	stark zuckerhaltige Getränke (Limonaden, Cola, Nektar, Fruchtsaftgetränke, Eistee), Getränke mit Süßstoff isotonische Getränke
Brot, Brötchen oder andere Backwaren	aus Vollkorn oder mit einem hohen Vollkornanteil		aus Auszugsmehl
Süße Backwaren	hoher Vollkornanteil (z.B. Waffeln)	Rosinenbrötchen süße Vollkornwaffeln Vollkorngebäck	sehr süße oder fette Backwaren (z. B. Plunder, Croissants)
Müsli	ungesüßt		stark gesüßte Cerealien
Obst	frisch: als Stückobst, Spieße, Salat etc.		Konserven
Gemüse	frisch		Konserven
Milch	max. 3,5% Fett selbsthergestellte Milchshakes mit Obst	frischer Kakao	stark gesüßte Milchgetränke
Jogurt etc.	max. 1,5% Fettgehalt, pur oder mit frischem Obst	Vollmilchjogurt, mit/ohne Früchten	Sahnejogurt
Quark, Käse	Schnittkäse, Weichkäse, Frischkäse Kräuter-/ Früchtequark		fettreiche Sorten mit > 50% Fett i.Tr.
Wurst	fettarme Sorten		fettreiche Sorten, Streichwurst
Brotaufstriche	vegetarische		süße (Marmelade, Nuss-Nougat-Creme)
Sonstiges	gelegentlich: Fisch, Eier		Salate mit Mayonnaise
Knabberien	Nüsse, Trockenfrüchte Reiswaffeln	Vollkornkekse salzarme Brezeln, Kracker	Chips, Flips etc., Süßigkeiten