

Speiseplan-Check Mittagsverpflegung - Auswertung des Mittagsverpflegungsangebots für 20 Verpflegungstage
modifiziert nach den DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas und Schulen

Name der Kita/Schule:

Beachten Sie die Ausfüllhinweise unter Erläuterungen!

Sollwert nach DGE		IST											
		Häufigkeit innerhalb von 20 Verpflegungstagen											
Verpflegungstag		Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Tag 8	Tag 9	Tag 10	Tag 11	Tag 12
Gericht													
Art des Gerichtes													
Fleisch-, Wurstgerichte	mind. 2 x bis max. 4 x Fleisch / Wurstwaren												
	davon mind. 50 % mageres Muskelfleisch												
Fischgerichte	4 x Fischgerichte												
	davon mind. 2 x fettreicher Fisch												
Vegetarische Speisen mit und ohne Ei	12 bis 14 x vegetarische Hauptgerichte												
	davon max. 4 x Fleischersatzprodukte												
	davon max. 2 x süßes Hauptgericht												
Zubereitung													
Frittierte und / oder panierte Produkte	max. 4 x frittierte und/oder panierte Produkte												
Angaben zu den angebotenen Lebensmittelgruppen													
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	20 x Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln (1 x täglich)												
	davon mind. 4 x Vollkornprodukte												
	davon max. 4 x Kartoffelerzeugnisse												
Gemüse, Salat und Hülsenfrüchte	20 x Gemüse, Salat und Hülsenfrüchte (1 x täglich)												
	davon mind. 8 x als Rohkost und Salat												
	davon mind. 4 x Hülsenfrüchte												
Obst	mind. 8 x Obst												
	davon mind. 4 x als Stückobst												
Milch und Milchprodukte	mind. 8 x Milch und Milchprodukte												
Ungesüßte Getränke	insgesamt 20 x ungesüßte Getränke												
Sonstiges	fleischhaltige Vorsuppe												
	süße Desserts, z.B. Kuchen, Pudding, Eis												

Tag 13	Tag 14	Tag 15	Tag 16	Tag 17	Tag 18	Tag 19	Tag 20	Summe für 20 Tage	Optimierungsbedarf für 20 Tage	Erfüllt (Ja/Nein)	Anmerkung
											In 20 Verpflegungstagen werden min. 2 und max. 4 Fleischgerichte empfohlen. Achten Sie auf eine fettarme Auswahl und Zubereitung.
											Wenn Sie Fleisch anbieten, dann sollte die Hälfte davon aus magerem Muskelfleisch bestehen.
											Fischgerichte sollten idealerweise 4 x in 20 Verpflegungstagen angeboten werden. Achten Sie auf nachhaltige Fischerei und eine fettarme Zubereitung.
											Fettreicher Fisch liefert wertvolle Fettsäuren und sollte mind. 2 x in 20 Verpflegungstagen auf dem Speiseplan stehen.
											Versuchen Sie Fleischgerichte regelmäßig durch vegetarische Alternativen auszutauschen.
											Fleischersatzprodukte sollten möglichst wenig zum Einsatz kommen.
											Achten Sie darauf ein süßes Hauptgericht nur max. 2x in 20 Verpflegungstagen anzubieten.
											Panierte/frittierte Gerichte liefern viel Fett und sollten max. 4x in 20 Verpflegungstagen angeboten werden.
											Kartoffeln, Reis, Teigwaren und andere Getreideprodukte sollten täglich auf dem Speiseplan stehen.
											Vollkornprodukte liefern wertvolle Ballaststoffe und sollten deshalb regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.
											Kartoffelerzeugnisse enthalten meist sehr viel Fett und Salz oder sind stark verarbeitet. Bieten Sie Kartoffeln als Salz oder Pellkartoffel an.
											Gemüse sollte täglich auf dem Speiseplan stehen, da es wertvolle Vitamine und Mineralstoffe liefert und wenig Kalorien enthält.
											Besonders in roher Form bleiben Ballaststoffe und Vitamine erhalten. Bieten Sie daher Gemüse so oft wie möglich, aber mind. 8x in 20 VT, als Rohkost oder Salat an.
											Hülsenfrüchte enthalten viele wertvolle Inhaltsstoffe und sind eine gute Eiweißquelle und Fleischalternative.
											Obst liefert Vitamine, Ballaststoffe und gleichzeitig wenig Kalorien und sollte mindestens 8 x in 20 Verpflegungstagen angeboten werden.
											Bieten Sie Obst auch regelmäßig als Stückobst an.
											Als ideale Calcium- und Eiweißlieferanten sollten Milch und Milchprodukte mindestens 8 x in 20 Verpflegungstagen angeboten werden.
											Zu jedem Mittagessen gehört ein kalorienfreies Getränk. Geeignet sind Wasser sowie Früchte- und Kräutertees (je ohne Zucker / Süßungsmittel).
											Ersetzen Sie fleischhaltige Vorsuppen durch vegetarische Alternativen wie Gemüsesuppen
											Achten Sie darauf Zucker selten und sparsam einzusetzen.
									erfüllte Kriterien		

Ausfüllhinweise für den Speiseplan-Check-Mittagsverpflegung

Mit dem Speiseplan-Check Mittagsverpflegung werten Sie das Verpflegungsangebot für 20 Tage aus. Tragen Sie dazu zunächst das Gericht mit allen Komponenten (Vorspeise, Hauptgericht, Dessert) in die Spalte des entsprechenden Verpflegungstages ein.

Anschließend gehen Sie jede Spalte von oben nach unten durch und nehmen bei jedem Kriterium eine Eintragung vor. Entscheiden Sie ob das Kriterium erfüllt ist oder nicht und tragen Sie entsprechend eine 1 für erfüllt bzw. vorhanden und eine 0 für nicht erfüllt bzw. nicht vorhanden ein. Statt eine 0 einzutragen können Sie das Feld auch leer lassen.

Bilden Sie für jedes Kriterium die Summe für 20 Verpflegungstage. Vergleichen Sie diese mit dem für das Kriterium angegebenden Sollwert (zweite Spalte) und berechnen Sie die Differenz, indem Sie die Summe vom Sollwert abziehen. Diese Differenz beschreibt den Optimierungsbedarf. Ergeben sich beim Optimierungsbedarf positive Werte zeigen diese an, um wie viel Sie das Angebot steigern sollten, negative Werte zeigen an um wieviel Sie das Angebot verringern sollten.

Bitte beachten: Bei Mindestangaben wie z.B. bei Obst oder Milchprodukten bedeutet ein Überschreiten der Mindestangabe nicht, dass hier das Angebot reduziert werden sollte. Hier wäre, trotz negativer Werte der Differenz kein Optimierungsbedarf. Gleiches gilt bei Maximalangaben. Auch hier bedeutet z.B. bei Fleisch ein Unterschreiten nicht, dass das Angebot gesteigert werden muss.

Zählen Sie ganze Portionen und orientieren Sie sich an empfohlenen Portionsgrößen. Hinweise dazu folgen bei den Ausfüllhinweisen zu den einzelnen Kriterien.

Fleisch und Wurstwaren:

Fleisch und Wurstwaren insgesamt, wie z. B. Spaghetti Bolognese, Gemüse-Hackfleisch-Auflauf, Schinkennudeln, Wiener mit Semmel, Pizza Salami oder Schinken, Hähnchen Nuggets, Hühnerfrikasse, Rinderroulade, Rinderbraten, Geschnetzeltes, Hähnchenschnitzel, Putenbrust u. Ä.

Mageres Muskelfleisch ist z.B. Putenbrust, Hähnchenschnitzel, Hühnerfrikasse, Rinderroulade, Rinder- und Schweinebraten, Rindergulasch, Geschnetzeltes

Ein Fleischgericht wird immer zunächst bei **Fleisch- oder Wurstgerichten** mit der **Menge 1** eingetragen.

Besteht ein Fleischgericht aus magerem Muskelfleisch wird **zusätzlich** eine **1** bei **magerem Muskelfleisch** eingetragen.

Ist ein Fleischgericht paniert und/oder frittiert, wird bei **paniert und/oder frittiert zusätzlich** eine **1** eingetragen.

Beispiel paniertes Hähnchenschnitzel

1 x Fleischgericht

1 x mageres Muskelfleisch

1 x paniert und/oder frittiert

Orientierungswerte für Lebensmittelmengen pro Kind bzw. pro Schüler

Für 1 bis unter 4-Jährige: ca. 120 g in 20 Verpflegungstagen

Für 4 bis unter 7-Jährige: ca. 140 g in 20 Verpflegungstagen

Für Schüler der Primarstufe (6 bis unter 10 Jahre): ca. 240 g in 20 Verpflegungstagen

Für Schüler der Sekundarstufe (10 bis unter 19 Jahre): ca. 280 - 360 g in 20 Verpflegungstagen

Fischgerichte:

Seefisch ist eine gute Jodquelle (Beispiele für jodreiche Fische: Kabeljau, Schellfisch, Seelachs)

Seefisch aus nicht überfischten Beständen z. B. Kabeljau, Seelachs, Makrele, Hering

Gute Lieferanten für Omega-3-Fettsäuren: Forelle, Hering, Lacks, Makrele

Es wird zunächst immer die **Menge 1** bei **Fischgerichten** eingetragen. Handelt es sich außerdem um einen **fettreichen Fisch** (zu denen sowohl einige Süßwasser- als auch Seefische zählen) wird zusätzlich bei dieser Kategorie **ebenfalls eine 1** eingetragen.

Beispiel Lachsfilet (= fettreicher Seefisch)

1 x Fischgericht

1 x fettreicher Fisch

Orientierungswerte für Lebensmittelmengen pro Kind bzw. pro Schüler

Für 1 bis unter 4-Jährige: ca. 140 g in 20 Verpflegungstagen

Für 4 bis unter 7-Jährige: ca. 180 g in 20 Verpflegungstagen

Für Schüler der Primarstufe (6 bis unter 10 Jahre): ca. 180 g in 20 Verpflegungstagen

Für Schüler der Sekundarstufe (10 bis unter 19 Jahre): ca. 200 - 280 g in 20 Verpflegungstagen

Vegetarische Gerichte:

Ovo-lacto-vegetarische Gerichte ohne Fleisch und Fleischprodukte, Fisch und Geflügel, wie z. B. Gemüselasagne, Gemüse-Reis-Pfanne, Pellkartoffeln mit Quark, Rührei, andere Eiergerichte

Es wird immer die Menge **1** bei **vegetarischen Hauptgerichten** eingetragen.

Handelt es sich um ein **süßes Hauptgericht** z.B. Milchreis, Apfelpfannkuchen oder Grießbrei, wird zusätzlich bei **süßem Hauptgericht** eine **1** eingetragen.

Enthält das Gericht Komponenten in Form von hochverarbeiteten, küchenfertigen Produkten wie Soja-"Fleisch", Soja-"Schnitzel", "Würstchen", "Schnitzel", "Geschnetzeltes", "Hack", "Bällchen", Bratlinge auf Soja-, Tofu-, Lupinen- oder Milchbasis, aus Quorn oder Seitan o.ä. wird bei **industriell hergestellten Fleischersatzprodukten die Menge 1** eingetragen.

Fleischersatzprodukte laut DGE: Hierzu zählen hochverarbeitete, küchenfertige Produkte wie „Würstchen“, „Schnitzel“ oder Bratlinge auf Soja-, Tofu-, Lupinen-, Pilz- oder Milchbasis sowie aus Seitan. Tofu sowie eingelegter Tofu, der nicht weiterverarbeitet ist, zählt in diesem Sinne nicht als industriell hergestelltes Fleischersatzprodukt

Beispiel Soja bolognese mit Vollkornspaghetti und einem gemischtem Salat

1 x Vegetarische Gerichte

1 x Fleischersatzprodukte

1 x Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln

1 x Vollkorn

1 x Gemüse, Salat und Hülsenfrüchte

1 x Rohkost

1 x Hülsenfrüchte

Beispiel Pellkartoffeln mit Kräuterquark

- 1 x Vegetarisches Gericht
- 1 x Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln
- 1 x Milch und Milchprodukte

Beispiel Milchreis mit Apfelmus

- 1 x Vegetarisches Gericht
- 1 x Süßes Hauptgericht
- 1 x Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln
- 1 x Milch und Milchprodukte
- 1 x Obst

Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln

Getreide, Getreideprodukte (Brot, Semmeln, Baguette), Reis (z. B. als Reispfanne, als Beilage), Teigwaren (z. B. Nudeln als Beilage, Lasagne), weitere Getreideprodukte (z. B. Couscous-Salat, Hirseauflauf, Grünkern-Bratlinge, Polentaschnitten), Kartoffeln, wie z. B. Salz-/Pellkartoffeln, Folienkartoffel, Kartoffelsalat sowie Gerichte auf Kartoffelbasis (Kartoffel-Gemüse-Auflauf, Kartoffel-Eintopf)
Kartoffelerzeugnisse in Form von Halbfertig- oder Fertigprodukten, wie z. B. Kroketten, Pommes frites, Kartoffelecken, Reibekuchen, Gnocchi, Pürree, Klöße
Vollkornprodukte wie Vollkornnudeln, Naturreis, Vollkornbrot/-semmeln, Vollkornpizza, Goldhirse, Grünkern (als Bratling oder Suppeneinlage)

Quinoa, Amaranth und Buchweizen sind sogenannte Pseudogetreide. Sie sind glutenfrei und werden als Beilage oder in Aufläufen eingesetzt. Amaranth und Quinoa werden aufgrund der mit Vollkorngetreide vergleichbaren Nährstoffe ebenfalls als Vollkornprodukte gewertet. Buchweizen wird geschält und ungeschält im Handel angeboten. Soll dieser als Vollkornprodukt gewertet werden, ist die ungeschälte Variante einzusetzen.

Ist im Gericht eine Stärkebeilage enthalten, tragen Sie eine **1** bei **Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln** ein. Handelt es sich zusätzlich um ein **Vollkornprodukt** wird auch hier entsprechend eine Eintragung vorgenommen. Gleiches gilt bei einem **Kartoffelerzeugnis**.

Kartoffelerzeugnisse: Dies sind verarbeitete Produkte aus Kartoffeln. Dazu gehören u. a. Pommes-frites-, Trockenspeisekartoffel-, Kartoffelpüree-, Kartoffelknödel-Erzeugnisse, Erzeugnisse aus vorgeformten Kartoffelteigen, gebratene Kartoffelerzeugnisse und Kartoffel-Knabbererzeugnisse

Nicht vergessen: Kartoffelerzeugnisse wie z.B. Pommes frites oder Kroketten werden auch **zusätzlich** bei **paniert/frittiert** eingetragen!

Beispiel Vollkorn-Spirelli mit Tomaten-Gemüse-Ragout

- 1 x vegetarisches Hauptgericht
- 1 x Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln
- 1 x Vollkornprodukte
- 1 x Gemüse

Orientierungswerte für Lebensmittelmengen pro Kind bzw. pro Schüler

- Für 1 bis unter 4-Jährige: ca. 1600 g in 20 Verpflegungstagen
- Für 4 bis unter 7-Jährige: ca. 1800 g in 20 Verpflegungstagen
- Für Schüler der Primarstufe (6 bis unter 10 Jahre): ca. 2400 g in 20 Verpflegungstagen
- Für Schüler der Sekundarstufe (10 bis unter 19 Jahre): ca. 2600 - 3200 g in 20 Verpflegungstagen

Gemüse, Salat und Hülsenfrüchte

Frisch oder tiefgekühlt, wie z. B. Gelbe Rüben, Brokkoli, Kohlrabi, Erbsen-gelbe Rüben-Gemüse, Paprika, Champignons, grüne Bohnen usw. sowie Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen) als Eintopf oder Salat in gekochter Form
Rohkost: alle Gemüsesorten als Rohkost, z. B. Tomaten, Gurke als Salat oder in Stifte, Scheiben geschnitten, Krautsalat, Kopf-,Eisberg-, Eichblatt-,Feldsalat, Endivie im Salat aus gekochtem Gemüse wird unter Gemüse nicht unter Rohkost gezählt.

Hülsenfrüchte: Getrocknete Erbsen, Linsen, weiße Bohnen, Kidneybohnen, Sojabohnen (z.B. Tofu), Lupinen, Kichererbsen

Da es sich bei grünen Bohnen und Erbsen botanisch gesehen ebenfalls um Hülsenfrüchte handelt, können diese auch eingesetzt werden. Ihr Nährstoffprofil unterscheidet sich jedoch von den klassischen (getrockneten) Hülsenfrüchten wie bspw. den Kichererbsen. Deswegen orientieren Sie sich bei den frischen Hülsenfrüchten bitte an den Orientierungswerten für Gemüse (nicht für Hülsenfrüchte). Grüne Bohnen und Erbsen dürfen jedoch, anders als die getrockneten Hülsenfrüchte, nicht vorgegart eingesetzt werden. Hier ist die Qualität „frisch oder tiefgekühlt“ gefordert.

Tragen Sie immer zunächst eine **1** bei **Gemüse, Hülsenfrüchte, Rohkost oder Salat** ein. Enthält das Gericht eine Salat- oder Rohkostkomponente wird diese zusätzlich bei **Rohkost und Salat** mit einer **1** eingetragen.

Beispiel Reis-Gemüse-Pfanne mit Putenstreifen und ein gemischter Salat

- 1 x Fleischgericht
- 1 x mageres Muskelfleisch
- 1 x Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln
- 1 x Gemüse
- 1 x Rohkost und Salat

Orientierungswerte für Lebensmittelmengen pro Kind bzw. pro Schüler

- Für 1 bis unter 4-Jährige: ca. 2000 g in 20 Verpflegungstagen --> davon Hülsenfrüchte ca. 280 g in 20 Verpflegungstagen
- Für 4 bis unter 7-Jährige: ca. 2400 g in 20 Verpflegungstagen --> davon Hülsenfrüchte ca. 360 g in 20 Verpflegungstagen
- Für Schüler der Primarstufe (6 bis unter 10 Jahre): ca. 3200 g in 20 Verpflegungstagen --> davon Hülsenfrüchte ca. 320 g in 20 Verpflegungstagen
- Für Schüler der Sekundarstufe (10 bis unter 19 Jahre): ca. 3600 - 4800 g in 20 Verpflegungstagen --> davon Hülsenfrüchte ca. 400 - 480 g in 20 Verpflegungstagen

Obst

Alle Sorten, wie z. B. Apfel, Birne, Pflaumen, Kirschen, Banane, Mandarine, bevorzugt frisch, geschnitten, tiefgekühlt oder aus der Konserve (ohne Zuckerzusatz), als Fruchtmus oder -kompott, Püree, Obstsalat.

Obst ohne Zucker und Süßungsmittel

Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten

Zu Stückobst zählt rohes, unverarbeitetes Obst im Ganzen oder verzehrfertig in Stücke geschnitten, ohne Zugabe von weiteren Lebensmitteln.

Beispiel Obstspieß mit Quark

1 x Obst

1 x Stückobst

1 x Milch und Milchprodukte

Orientierungswerte für Lebensmittelmengen pro Kind bzw. pro Schüler

Für 1 bis unter 4-Jährige: ca. 600 g in 20 Verpflegungstagen

Für 4 bis unter 7-Jährige: ca. 680 g in 20 Verpflegungstagen

Für Schüler der Primarstufe (6 bis unter 10 Jahre): ca. 600 g in 20 Verpflegungstagen

Für Schüler der Sekundarstufe (10 bis unter 19 Jahre): ca. 600 - 800 g in 20 Verpflegungstagen

Milch und Milchprodukte:

Milch, Milchprodukte wie Naturjoghurt, Käse wie Emmentaler, Bergkäse, Feta, Camembert, Speisequark z.B. in Aufläufen, Salatdressings, Dips, Soßen, Pudding, Joghurt- oder

Fettgehalt:

Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % *Fett absolut* (ohne Zucker und Süßungsmittel)

Speisequark: max. 5 % *Fett absolut* (ohne Zucker und Süßungsmittel)

Käse: max. 30 % *Fett absolut*

Enthält ein milchhaltiges Dessert einen **hohen Zuckeranteil**, z.B. Pudding, Vanillesoße, Milchspeiseeis, Kuchen usw. wird **zusätzlich zu Milchprodukt** auch **eine 1 bei süßem Dessert** eingetragen.

Beispiel Schokoladenpudding

1 x Milch und Milchprodukte

1 x süßes Dessert

Bitte beachten: **Milchalternativen** bilden kein eigenes Kriterium im Speiseplan-Check.

Aus Hülsenfrüchten hergestellte Milchalternativen (wie z.B. Sojadrink) sind in Bezug auf die Orientierungswerte nicht wie die Lebensmittelgruppe „Hülsenfrüchte“ zu behandeln, da sie ernährungsphysiologisch nicht gleichwertig zu Ihrem Ursprungsprodukt, den Hülsenfrüchten, sind. Gleiches gilt für Milchalternativen aus Nüssen (z.B. Cashew-, Mandeldrink).

Im Vergleich zu Kuhmilch sind Sojadrink, Erbsendrink aber auch Haferdrink, Mandeldrink und co. deutlich kalziumärmer und werden deswegen teilweise angereichert. Zudem wird der Eigengeschmack (bspw. der Bohnen) häufig durch den Zusatz von Zucker und/oder Aromen verdeckt. Achten Sie beim Einsatz auf eine Anreicherung mit Kalzium und gehen Sie grundsätzlich sparsam mit Milchalternativen um

Orientierungswerte für Lebensmittelmengen pro Kind bzw. pro Schüler

Für 1 bis unter 4-Jährige: ca. 480 g in 20 Verpflegungstagen

Für 4 bis unter 7-Jährige: ca. 560 g in 20 Verpflegungstagen

Für Schüler der Primarstufe (6 bis unter 10 Jahre): ca. 800 g in 20 Verpflegungstagen

Für Schüler der Sekundarstufe (10 bis unter 19 Jahre): ca. 800 - 1200 g in 20 Verpflegungstagen

Sonstiges

fleischhaltige Vorsuppe:

Werden zu einem süßen Hauptgericht **Vorsuppen mit Fleischinlage, Fleischsuppe oder Hühnersuppe** (auch als klare Brühe) angeboten, wird an dieser Stelle eine **1** eingetragen.

Beispiel Leberknödelsuppe, Kaiserschmarrn mit Kirschkompott

1 x vegetarisches Hauptgericht

1 x süßes Hauptgericht

1 x Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln

1 x Obst

1 x fleischhaltige Vorsuppe

Süße Desserts:

zuckerhaltige Desserts wie Kuchen, Pudding, Speiseeis, Müsli- oder Schokoladeriegel werden mit der Menge **1** eingetragen

Beispiel Götterspeise mit Vanillesoße

1 x Milch und Milchprodukte

1 x süße Desserts

Eier:

Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verzehrmenge. In den nährstoffoptimierten Speiseplänen der DGE wurde für das Mittagessen mit 40 -50 g (Kita) bzw. mit 20 - 30 g Ei (Schule) pro Woche gerechnet.

Getränke:

Wasser, Früchte- und Kräutertee (je ohne Zucker und Süßungsmittel)

Getränke sind jederzeit verfügbar

Fette und Öle

Rapsöl, Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl

Margarine aus den genannten Ölen und Butter

Rapsöl ist Standardfett:

Für 1 bis unter 4-Jährige: ca. 80 g in 20 Verpflegungstagen

Für 4 bis unter 7-Jährige: ca. 100 g in 20 Verpflegungstagen

Für Schüler der Primarstufe (6 bis unter 10 Jahre): ca. 120 g in 20 Verpflegungstagen

Für Schüler der Sekundarstufe (10 bis unter 19 Jahre): ca. 120 - 160 g in 20 Verpflegungstagen

Berechnung von Portionsgrößen:

Portionsgröße = Lebensmittelmenge / Lebensmittelhäufigkeit

(Beispiel Gemüse für 4 bis unter 7-Jährige: 2400 g in 20 Tagen / 20 x in 20 Tagen = 120 g pro Tag / pro Mittagessen / pro Kind)

Hinweis: Alle Lebensmittelmengen- und häufigkeiten beziehen sich auf einen PAL von 1,4

Speiseplan-Check Mittagsverpflegung - Auswertung des Mittagsverpflegungsangebots für 20 Verpflegungstage
modifiziert nach den DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas und Schulen

Name der Kita/Schule:																									
Beachten Sie die Ausfüllhinweise unter Erläuterungen!																									
Sollwert nach DGE		IST																							
		Häufigkeit innerhalb von 20 Verpflegungstagen																							
Verpflegungstag		Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Tag 8	Tag 9	Tag 10	Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14	Tag 15	Tag 16	Tag 17	Tag 18	Tag 19	Tag 20	Summe für 20 Tage	Status	Optimierungsbedarf für 20 Tage	Anmerkung
Gericht		Linseintopf mit Gemüse, Fruchtjoghurt	Cordon bleu mit Pommes	Putenrollbraten mit Spätzle und Salat	Makkaroni mit Tomatensauce, Eis	Tomatensuppe, Milchreis mit Kompott	Nudelaufguss mit Zucchini, Salat	Fischsuppe (Seelebens), Pommes, Remouladesauce, Obst	Leberknödelsuppe, Milchreis mit Apfelsauce	Semmelknödel mit Rinderjuliasch und Paprika Rahmsauce	Rindfleischpfanne, Apfelrotkohl, Salzkartoffeln	Chinesische Gemüsepfanne mit Reis, Eis	Linseintopf mit Würstchen und Gemüse	Reissuppe, Pfannkuchen mit Marmelade	Spinat mit Rühreiern und Petersilienkartoffeln, Joghurt	Putengeschnetzeltes mit Pommes und Salat	Hähnchenfilets in Käsesauce mit Bandnudeln und Salat	Feine Bratwurst mit Salzkartoffeln, Obstsalat	Fischfilet mit Petersilienkartoffeln, Blumenkohl und Zitronensauce	Vegetarische Pizza, Salat, Apfel-Mango-Smoothie	Spaghetti Bolognese mit Salat				
Art des Gerichtes																						20			
Fleisch-, Wurstgerichte	mind. 2 x bis max. 4 x Fleisch / Wurstwaren	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	9	nicht erfüllt	-5	Fleisch steht zu häufig auf dem Speiseplan. 4 x in 20 Verpflegungstagen ist vollkommen ausreichend.
	davon mind. 50 % mageres Muskelfleisch	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	5	nicht erfüllt	-1	Fleisch steht zu häufig auf dem Speiseplan und sollte max. 4 x in 20 Verpflegungstagen angeboten werden.
Fischgerichte	4 x Fischgerichte	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	nicht erfüllt	2	Fettreiche Fische liefern wertvolle Fettsäuren. Achten Sie auf nachhaltige Fischerei und eine fettarme Zubereitung
	davon mind. 2 x fettreicher Fisch	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	nicht erfüllt	2	Das ist leider zu wenig. Fettreicher Fisch liefert wertvolle Fettsäuren und sollte mind. 2 x in 20 Verpflegungstagen auf dem Speiseplan stehen.
Vegetarische Speisen mit und ohne Ei	12 bis 14 x vegetarische Hauptgerichte	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	9	nicht erfüllt	3	Der Speiseplan enthält zu wenig vegetarische Gerichte. Versuchen Sie Fleischgerichte durch vegetarische Alternativen auszutauschen.
	davon max. 4 x Fleischersatzprodukte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	erfüllt	0	Ihr Speiseplan enthält nur eine geringe Menge an industriell hergestellten Fleischersatzprodukten und erfüllt somit die Empfehlungen.
	davon max. 2 x süßes Hauptgericht	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	3	nicht erfüllt	-1	Ihr Speiseplan enthält zu viele Süßspeisen.
Zubereitung																									
Frittierte und/oder panierte Produkte	max. 4 x frittierte und/oder panierte Produkte	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	3	erfüllt	0	Sie erfüllen die Empfehlungen und bieten nur eine geringe Menge an frittierten und/oder panierten Speisen an.
Angaben zu den angebotenen Lebensmittelgruppen																									
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	20 x Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln (1 x täglich)	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	18	nicht erfüllt	2	Kartoffeln, Reis, Teigwaren und andere Getreideprodukte sollten täglich auf dem Speiseplan stehen.
	davon mind. 4 x Vollkornprodukte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	nicht erfüllt	4	Ihr Speiseplan enthält zu wenig Vollkornprodukte. Diese liefern wertvolle Ballaststoffe und sollten deshalb regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.
	davon max. 4 x Kartoffelerzeugnisse	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	3	erfüllt	0	Sie bieten nur max. 4 x Kartoffelerzeugnisse in 20 Verpflegungstagen an und erfüllen somit die Empfehlungen.
Gemüse, Salat und Hülsenfrüchte	20 x Gemüse, Salat und Hülsenfrüchte (1 x täglich)	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	15	nicht erfüllt	5	Gemüse sollte täglich auf dem Speiseplan stehen, da es wertvolle Vitamine, Mineralstoffe liefert und wenig Kalorien enthält
	davon mind. 8 x als Rohkost und Salat	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	6	nicht erfüllt	2	Ihr Speiseplan enthält noch zu wenig Rohkost und Salat. Besonders in roher Form bleiben die Vitamine erhalten.
	davon mind. 4 x Hülsenfrüchte	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	nicht erfüllt	1	Ihr Speiseplan enthält noch zu wenig Hülsenfrüchte. Diese eignen sich als pflanzliche Fleischalternative.
Obst	mind. 8 x Obst	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	6	nicht erfüllt	2	Obst liefert wichtige Vitamine und wenig Kalorien und sollte mindestens 8x in 20 Verpflegungstagen angeboten werden.
	davon mind. 4 x als Stückobst	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2	nicht erfüllt	2	Ihr Speiseplan enthält noch zu wenig Stückobst. Eine (Kinder-) Handvoll ungesalzener Nüsse oder Ölsaaten können eine Portion Obst am Tag ersetzen.
Milch und Milchprodukte	mind. 8 x Milch und Milchprodukte	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	7	nicht erfüllt	1	Als ideale Calcium- und Eiweißlieferanten sollten Milch und Milchprodukte mindestens 8x in 20 Verpflegungstagen angeboten werden.
Ungesüßte Getränke	insgesamt 20 x	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	erfüllt	0	Sie erfüllen die Empfehlung und bieten zu jedem Mittagessen ein kalorienfreies Getränk an.
Sonstiges	Vorsuppe mit Fleischinlage	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1			Versuchen Sie fleischhaltige Vorsuppen durch vegetarische Alternativen wie Gemüse- oder Cremesuppen zu ersetzen.
	süße Desserts, z.B. Kuchen, Pudding, Eis	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2			Achten Sie darauf Zucker selten und sparsam einzusetzen.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Linseneintopf mit Gemüse Fruchtjoghurt	Cordon bleu mit Pommes	Putenrollbraten mit Spätzle und Salat	Makkaroni mit Tomatensoße Eis	Tomatensuppe Milchreis mit Kompott
Woche 2	Nudelauflauf mit Zucchini Salat	Fischnuggets (Seelachs), Pommes, Remouladensoße Obst	Leberknödelsuppe, Milchreis mit Apfelmus	Semmelknödel mit Rindergulasch und Paprika-Rahmsoße	Rindfleisch-Pflanzerl, Apfelrotkohl, Salzkartoffeln
Woche 3	Chinesische Gemüsepfanne mit Reis Eis	Linseneintopf mit Würstchen und Gemüse	Reissuppe Pfannkuchen mit Marmelade	Spinat mit Rühreiern und Petersilienkartoffeln Joghurt	Puten-geschnetztes mit Pommes und Salat
Woche 4	Hähnchenfilets in Käsesoße mit Bandnudeln und Salat	Feine Bratwürstchen mit Salzkartoffeln Obstsalat	Fischfilet mit Petersilienkartoffeln, Blumenkohl und Zitronensoße	Vegetarische Pizza, Salat Apfel-Mango-Smoothie	Spaghetti Bolognese mit Salat