Speiseplan-Check für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen in sieben Verpflegungstagen
modifiziert nach dem DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit "Essen auf Rädern" und in Senioreneinrichtungen

Name der Einrichtung:		Speiseplan-Check für die Woche von		bis	

Beachten Sie die Ausfüllhinweise unter Erläuterungen!

Häufigkeit innerhalb von sieben Verpflegungstagen

Verpflegungstag		Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag				Samstag				Sonntag				Summe (Ist)	Soll	Optimierungs-bedarf	erfüllte Kriterien
Mahlzeit		Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Zwischen-mahlzeiten (2x)	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Zwischen-mahlzeiten (2x)	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Zwischen-mahlzeiten (2x)	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Zwischen-mahlzeiten (2x)	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Zwischen-mahlzeiten (2x)	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Zwischen-mahlzeiten (2x)	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Zwischen-mahlzeiten (2x)				
Angaben zu den angebotenen Lebensmittelgruppen																																	
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln																														min. 21 x		
	davon Vollkornprodukte																														min. 14 x		
	davon Kartoffelerzeugnisse																														max. 2 x		
Gemüse, Salat und Hülsenfrüchte	Gemüse, Salat und Hülsenfrüchte																														21 x		
	davon Rohkost																														min. 7 x		
	davon Hülsenfrüchte																														min. 2 x		
Obst	Obst																														14 x		
	davon frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel																														min. 7 x		
	davon Nüsse oder Ölsaaten																														min. 3 x		
Milch und Milchprodukte	Milch und Milchprodukte																														min. 14 x		
Fleisch, Wurst, Fisch	min.2 x bis max. 3 x Fleisch/Wurstwaren (in der Mittagsverpflegung)																														2 - 3 x		
	davon min. die Hälfte mageres Muskelfleisch																														min. 50 %		
	Fisch																														1 - 2 x		
	davon fettreicher Fisch																														min. 1 x		
Speisenauswahl und Zubereitung																																	
Frittierte und/oder panierte Produkte	frittierte und/oder panierte Produkte																														max. 2 x		
Fleischersatz-produkte	Fleischersatzprodukte																														max. 1 x		

Ausfüllhinweise für den Speiseplan-Check für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen in sieben Verpflegungstagen

Mit dem Speiseplan-Check werten Sie das Verpflegungsangebot Ihrer Einrichtung für sieben Verpflegungstage aus.

Dazu gehen Sie für jede Mahlzeit die 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. Bei den Zwischenmahlzeiten kann neben einer 1 auch eine 2 eingetragen werden.

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.

Bilden Sie für jedes Kriterium die Summe für 20 Verpflegungstage. Vergleichen Sie diese mit dem für das Kriterium angegebenden Sollwert (zweite Spalte). Entspricht das Ergebnis nicht dem Sollwert, 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 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 Kartoffelerzeugnissen ein Unterschreiten nicht, dass das Angebot gesteigert werden muss.

Generell gilt: Zählen Sie ganze Portionen!

Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln

Getreide, Getreideprodukte (Brot, Semmeln, Baguette), *Parboiled* Reis oder Naturreis (z. B als Reispfanne, als Beilage), Teigwaren (z. B. Nudeln als Beilage, Lasagne), weitere Getreideprodukte (z. B. Couscous-Salat, Hirseauflauf, Grünkern-Bratlinge, Polentaschnitten), Kartoffeln (roh oder vorgegart), wie z. B. Salz-/Pellkartoffeln, Folienkartoffel, Kartoffelsalat sowie Gerichte auf Kartoffelbasis (Kartoffel-Gemüse-Auflauf, Kartoffel-Eintopf), Müsli (ohne Zucker und Süßungsmittel)

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 in einer Mahlzeit eine Stärkekomponente wie Brot, Reis, Nudeln oder Kartoffeln enthalten, tragen Sie dies zunächst 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.

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

<u>Orientierungswerte für Lebensmittelmengen über sieben Verpflegungstage pro Person</u>
PAL 1,2: ca. 2000 g, PAL 1,4: ca. 2200 g

Gemüse, Salat und Hülsenfrüchte

Frisch oder tiefgekühlt, wie z. B. Gelbe Rüben, Brokkoli, Kohlrabi, 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 gemischten Salat
Salat aus gekochtem Gemüse, wie z. B. Brechbohnensalat, wird unter Gemüse gezählt.

Enthält eine Mahlzeit Gemüse, tragen Sie dies zunächst bei Gemüse, Salat und Hülsenfrüchte ein. Handelt es sich dabei um eine Salat- oder Rohkostkomponente oder ist zusätzlich eine Salat- oder Rohkostkomponente enthalten, wird dieses zusätzlich bei Rohkost eingetragen. Gleiches gilt für Hülsenfrüchte.

<u>Orientierungswerte für Lebensmittelmengen über sieben Verpflegungstage pro Person</u>
PAL 1,2: ca. 2900 g, PAL 1,4: ca. 3500 g
Hülsenfrüchte: PAL 1,2: ca. 210 g, PAL 1,4: ca 260 g

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. Auch Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten gehören zum Obst. Generell: Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel.

Enthält eine Mahlzeit Obst, tragen Sie dies zunächst bei Obst ein. Handelt es sich außerdem um frisches oder tiefgefrorenes Obst ohne Zucker und Süßungsmittel, wird dies zusätzlich in der entsprechenden Zeile für Obst frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel eingetragen. Gleiches gilt für Nüsse oder Ölsaaten.

Orientierungswerte für Lebensmittelmengen über sieben Verpflegungstage pro Person
PAL 1,2: ca. 1600 g, PAL 1,4: ca. 1900 g
Nüsse und Ölsaaten: PAL 1,2: ca. 60 g, PAL 1,4: 70 g

Milch und Milchprodukte:

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

Fettgehalt (optimale Auswahl):
Milch, Naturjoghut, 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*

Die Eintragung erfolgt für jede Mahlzeit in der Zeile für Milch und Milchprodukte.

Orientierungswerte für Lebensmittelmengen über sieben Verpflegungstage pro Person
PAL 1,2: ca. 2100 g, PAL 1,4: ca. 2500 g

Fleisch, Wurst:

Fleisch und Wurstwaren insgesamt, wie z. B. Spaghetti Bolognese, Gemüse-Hackfleisch-Auflauf, Pizza Salami oder Schinken, Hühnerfrikasse, Rinderroulade, Rinderbraten, Geschnetzeltes, Hähnchenschnitzel, Putenbrust u. Ä.
Mageres Muskelfleisch ist z. B. Putenbrust, Hähnchenschnitzel, Hühnerfrikasse, Rinderroulade, Rinder- und Schweinebraten, Rindergulasch, Geschnetzeltes
Optimale Auswahl: Mageres Muskelfleisch (Fleisch- und Wurstwaren als Belag mit max. 20 % Fett)

Enthält eine Mahlzeit Fleisch oder Wurst, nehmen Sie zunächst in dieser Kategorie eine Eintragung vor.
Handelt es sich bei der Fleisch- oder Wurstkomponente um mageres Muskelfleisch, wird dies zusätzlich bei magerem Muskelfleisch eingetragen.
Ist ein Fleischgericht paniert und/oder frittiert, wird dies zusätzlich bei paniert und/oder frittiert vermerkt.

Bitte beachten: In die Berechnungen zum Optimierungsbedarf fließen nur die Angaben zu Fleisch und Wurst aus den Mittagessen ein!

Orientierungswerte für Lebensmittelmengen über sieben Verpflegungstage pro Person in allen Mahlzeiten
PAL 1,2: ca. 240 g, PAL 1,4: ca. 280 g

Fisch

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
Zu den fettreichen Fischen gehören demnach laut DGE Forelle, Hering, Lachs und Makrele
Süßwasserfische sind z. B. Forelle oder Karpfen

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.

Orientierungswerte für Lebensmittelmengen über sieben Verpflegungstage pro Person
PAL 1,2: ca. 150 g, PAL 1,4: ca. 170 g

Sonstiges

Eier:
Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verzehrsmenge.

Fette und Öle:
Rapsöl (=Standardfett)
Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl
Margarine aus den genannten Ölen und Butter

Getränke:
Wasser, Früchte- und Kräutertee (je ohne Zucker und Süßungsmittel)
Getränke sind jederzeit verfügbar

Industriell hergestellte Fleischersatzprodukte
Enthält das Gericht Komponenten in Form von hochverarbeiteten, küchenfertigen Produkten wie Soja-"Fleisch", Soja-"Schnetzel", "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.

<u>Beispiel Sojabolognese mit Vollkornspaghetti und einem gemischten Salat</u>
1 x Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln
1 x Vollkornprodukt
1 x Gemüse
1 x Rohkost und Salat
1 x Fleischersatzprodukt

Speiseplan-Check für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen in sieben Verpflegungstagen
modifiziert nach den DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung mit "Essen auf Rädern" und in Senioreneinrichtungen

Name der Einrichtung: Speiseplan-Check für die Woche von bis

Beachten Sie die Ausfüllhinweise unter Erläuterungen!

		Häufigkeit innerhalb von sieben Verpflegungstagen																															
Verpflegungstag		Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag				Samstag				Sonntag				Summe (Ist)	Soll	Optimierungs-bedarf	erfüllte Kriterien
Mahlzeit		Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Zwischen-mahlzeiten (2x)	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Zwischen-mahlzeiten (2x)	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Zwischen-mahlzeiten (2x)	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Zwischen-mahlzeiten (2x)	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Zwischen-mahlzeiten (2x)	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Zwischen-mahlzeiten (2x)	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Zwischen-mahlzeiten (2x)				
Angaben zu den angebotenen Lebensmittelgruppen																																	
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	29	min. 21 x	0	erfüllt
	davon Vollkornprodukte	1								1								1		1				1						5	min. 14 x	9	nicht erfüllt
	davon Kartoffelerzeugnisse										1	1															1			3	max. 2 x	-1	nicht erfüllt
Gemüse, Salat und Hülsenfrüchte	Gemüse, Hülsenfrüchte, Rohkost und Salat		1				1				1	1			1	1			1		1		1	1			1	1		12	21 x	9	nicht erfüllt
	davon Rohkost											1			1	1			1		1			1				1		7	min. 7 x	0	erfüllt
	davon Hülsenfrüchte																													0	min. 2 x	2	nicht erfüllt
Obst	Obst	1			1		1	1	2		1		1	1			2	1	1						2		1		1	17	14 x	0	erfüllt
	davon frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel	1			1		1						1	1			2		1						1				1	10	min. 7 x	0	erfüllt
	davon Nüsse oder Ölsaaten																													0	min. 3 x	3	nicht erfüllt
Milch und Milchprodukte	Milch und Milchprodukte	1	1		1	1	1	1	2		1		1	1	1	1		1		1	1	1	1			1		1	2	22	min. 14 x	0	erfüllt
Fleisch, Wurst, Fisch	min.2 x bis max. 3 x Fleisch/Wurstwaren (in der Mittagsverpflegung)		1	1						1	1				1					1			1	1		1	1	1		5	2 - 3 x	-2	nicht erfüllt
	davon min. die Hälfte mageres Muskelfleisch		1								1																1			3	min. 50 %	0	erfüllt
	Fisch											1							1											2	1 -2 x	0	erfüllt
	davon fettreicher Fisch																													0	min. 1 x	1	nicht erfüllt
Speisenauswahl und Zubereitung																																	
frittierte und/oder panierte Produkte	frittierte und/oder panierte Produkte							1			1	1							1								1			5	max. 2 x	-3	nicht erfüllt
Fleischersatz-produkte	Fleischersatzprodukte																													0	max. 1 x	0	erfüllt

Beispiel

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Getreidebrei mit Banane	Mischbrot Butter, Käse, Marmelade	Vollkornbrot, Schinken, Marmelade	Graubrot, Butter, Quark, Marmelade, Kiwi	Haferbrei mit Rosinen und Kirschen	Kaiserbrötchen Butter, Quark, Marmelade, Honig, Camembert	Toast, Butter, Wurst, Käse, Ei, Honig
Zwischen-mahlzeit	Brot mit Frischkäse und Kresse	Erdbeer-Milch-Mix	Trauben	Birne	Brot mit Butter, Käse, Tomate und Schnittlauch	Banane	Joghurt mit Beerenobst
Mittagessen	Haferflockensuppe	Brokkoli-cremesuppe	Tomaten-suppe	Spargelcreme-suppe	Grießsuppe mit Gemüse	Champignonsuppe	Leberknödelsuppe
	Rahmgeschnetzeltes mit Semmelknödel und Bohnensalat	Germknödel mit Beerensoße	Putenbrust gebraten mit Kroketten und Mischgemüse	Zucchini-Hackfleisch-lasagne und Eisbergsalat	Seelachsfilet im Knuspermantel mit Senfsoße, Petersilienkartoffeln und Tomatensalat	Kalbsbratwürstl mit Salzkartoffeln und Zucchinigemüse	Schweine-Cordon-bleu mit Herzoginnen-Kartoffeln und Sommergemüse
	Mokkaquarkspeise	Obstsalat	Früchtequark	Schokopudding mit Sahne	Frisches Obst	Bayerische Creme	Birne-Helene
Zwischen-mahlzeit	Melone	Milchreis mit Apfelmus	Käsekuchen	Erdbeerkuchen	Obstmuffin	Waffel mit Kirschen	Sahnetorte
Abendessen	Brot, Margarine, Wurstsalat	Backcamembert mit Preiselbeeren und Toast	Fischstäbchen und Kartoffelpüree, Endiviensalat	Brot, Butter, Käseauswahl, Kopfsalat mit Honig-Senf-Dressing	Vollkornbrot, Butter, Schinken, Camembert	Vollkornbrot, Butter Paprikalyoner Tomatensalat	Aufschnittplatte, Tomate, Ei, Bauernbrot und Butter