Speiseplan-Check Mittagsverpflegung - Auswertung des Mittagsverpflegungsangebots/der Menülinie für 20 Verpflegungstage
modifiziert nach dem DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Betrieben

Name der Einrichtung/des Betriebs: **Erfassungszeitraum:**

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. 4 x bis max. 8 x Fleisch / Wurstwaren**												
	davon mind. 50 % mageres Muskelfleisch												
Fischgerichte	**4 x Fischgerichte**												
	davon mind. 2 x fettreicher Fisch												
vegetarische Speisen mit und ohne Ei	**8 bis 12 x vegetarische Hauptgerichte**												
	davon max. 4 x Fleischersatzprodukte												
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 Kartoffeln, Getreide, Getreideprodukte (1 x täglich)**												
	davon mind. 4 x Vollkornprodukte												
	davon max. 4 x Kartoffelerzeugnisse												
Gemüse, Hülsenfrüchte und Salat	**20 x Gemüse, Hülsenfrüchte und Salat (1 x täglich)**												
	davon mind. 8 x Rohkost												
	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**												

Tag 13	Tag 14	Tag 15	Tag 16	Tag 17	Tag 18	Tag 19	Tag 20	Summe für 20 Tage	erfüllte Kriterien	Optimierungs-bedarf für 20 Tage	Anmerkung
											In einer ausgewogenen Mischkost sollte mind. 4 x und max. 8 x Fleisch in 20 Verpflegungstagen angeboten werden.
											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.
											Bieten Sie ausreichend vegetarische Gerichte an und versuchen Sie Fleischgerichte durch vegetarische Alternativen auszutauschen.
											Achten Sie darauf industriell hergestellte Fleischersatzprodukte maximal 4 x in 20 Verpflegungstagen anzubieten.
											Panierte/frittierte Gerichte liefern viel Fett und sollten max. 4 x in 20 Verpflegungstagen angeboten werden.
											Kartoffeln, Teigwaren, Reis 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, Mineralstoffe liefert und wenig Kalorien enthält.
											Besonders in roher Form bleiben die Vitamine erhalten. Bieten Sie daher Gemüse so oft wie möglich, aber mind. 8x in 20 VT, als Rohkost oder Salat an.
											Bieten Sie Hülsenfrüchte mindestens 4 x in 20 Verpflegungstagen an, z. B. als Eintopf, Salat oder Bratling.
											Obst liefert Vitamine, Ballaststoffe und gleichzeitig wenig Kalorien und sollte mindestens 8 x in 20 Verpflegungstagen angeboten werden.
											Bieten Sie Obst regelmäßig auch als Stückobst an.
											Als ideale Calcium- und Eiweißlieferanten sollten Milch und Milchprodukte 8 x in 20 Verpflegungstagen angeboten werden.
											Zu jedem Mittagessen gehört auch ein Getränk. Geeignet sind Trink- oder Mineralwasser sowie ungesüßte Früchte- oder Kräutertees.

Ausfüllhinweise für den Speiseplan-Check-Mittagsverpflegung

Mit dem Speiseplan-Check Mittagsverpflegung werten Sie das Verpflegungsangebot/die Menülinie 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.

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

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 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 Kartoffelerzeugnissen ein Unterschreiten nicht, dass das Angebot gesteigert werden muss.

Fleisch- und Wurstgerichte:

Fleisch und Wurstwaren insgesamt, wie z. B. Rinderbraten, Geschnetzeltes, Hühnerfrikasse, Rinderroulade, Hähnchenschnitzel, Putenbrust, Spaghetti Bolognese, Gemüse-Hackfleisch-Auflauf, Schinkennudeln, Wiener mit Semmel, Pizza Salami oder Schinken, Hähnchen Nuggets, 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 Tischgast
ca. 600 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, Lachs, 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.

Beispiel Lachsfilet (= fettreicher Seefisch)
1 x Fischgericht
1 x fettreicher Fisch

Orientierungswerte für Lebensmittelmengen pro Tischgast
ca. 600 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 Eigerichte und Süßspeisen wie Kaiserschmarrn oder Milchreis

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

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. Tofu sowie eingelegter Tofu, der nicht weiterverarbeitet ist, zählt in diesem Sinne nicht als industriell hergestelltes Fleischersatzprodukt

Beispiel *Soja* bolognese mit Vollkornspaghetti und einem gemischten 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 Milchprodukte

Beispiel Milchreis mit Apfelmus
1 x vegetarisches Gericht
1 x Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln
1 x Milch und Milchprodukte
1 x Obst

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)

Kartoffelerzeugnisse in Form von Halbfertig- oder Fertigprodukten, wie z. B. Kroketten, Pommes frites, Kartoffelecken, Reibekuchen, Gnocchi, Klöße, Trockenspeisekartoffel-, Kartoffelpüree-, Kartoffelknödel-Erzeugnisse, Erzeugnisse aus vorgeformten Kartoffelteigen, gebratene Kartoffelerzeugnisse und Kartoffel-Knabbererzeugnisse

Vollkornprodukte wie Vollkornnudeln, Naturreis, Vollkornbrot/-semmeln, Vollkornpizza, 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**.

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 Tischgast
ca. 2400 g in 20 Verpflegungstagen

Gemüse

Frisch oder tiefgekühlt, wie z. B. Karotten, Brokkoli, Kohlrabi, Erbsen-Karotten-Gemüse, Paprika, Champignons 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 nicht unter Rohkost gezählt.
Hülsenfrüchte: getrocknete Erbsen, weiße Bohnen, Dicke Bohnen, Kidneybohnen, Sojabohnen, Lupine, Kichererbsen

Bitte beachten: Die Zusammensetzung von frischen Hülsenfrüchten, wie Brechbohnen, Stangenbohnen, Zuckererbsenschoten ist ähnlich wie diejenige von anderen frischen Gemüsearten, wie Gelben Rüben etc., weshalb sie zum Gemüse aber nicht zu den Hülsenfrüchten gezählt werden.

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. Gleiches gilt, wenn das Gericht Hülsenfrüchte enthält. Dann wird auch hier zusätzlich eine **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 Tischgast
ca. 3400 g in 20 Verpflegungstagen (Mischkost) --> Hülsenfrüchte ca. 400 g in 20 Verpflegungstagen

Obst

Alle Sorten, wie z. B. Apfel, Birne, Pflaumen, Kirschen, Banane, Mandarine, bevorzugt frisch, geschnitten oder tiefgekühlt , als Fruchtmus oder -kompott, Püree, Obstsalat.
Obst ohne Zucker und Süßungsmittel

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

Beispiel Obstsalat mit Quark
1 x Obst
1 x Milch und Milchprodukte

Orientierungswerte für Lebensmittelmengen pro Tischgast
ca. 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 Quarkspeisen.

Fettgehalt:
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*

Orientierungswerte für Lebensmittelmengen pro Tischgast
ca. 600 g in 20 Verpflegungstagen

Fette und Öle

Rapsöl ist Standardfett/-öl:
ca. 140 g in 20 Verpflegungstagen

Weitere Öle: Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl
Fette: Margarine und Butter

Sonstiges

Eier:
Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verzehrsmenge.

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

Berücksichtung von Buffetangeboten:

Die Berücksichtigung von Buffetangeboten geschieht im Speiseplan-Check wie folgt:
1. Dessert, Suppe oder Salat bzw. deren Komponenten (Milchprodukte, Obst, Gemüse/Rohkost), die zusätzlich in Form eines Buffets angeboten werden, werden im Speiseplan-Check berücksichtigt, wenn sie im Menüpreis enthalten und damit Bestandteil eines kompletten Menüs sind.
2. Dessert, Suppe oder Salat bzw. deren Komponenten (Milchprodukte, Obst, Gemüse/Rohkost) werden (zusätzlich zu Punkt 1) auch dann berücksichtigt, wenn sie nicht Teil eines Menüs sind sondern beim Gericht ein Hinweis auf die optimale zusätzliche Auswahl an Beilagen zu diesem Gericht enthalten ist, die in Buffetform angeboten werden.

Berechnung von Portionsgrößen
Portionsgröße = Lebensmittelmenge / Lebensmittelhäufigkeit
(Beispiel Gemüse: 3400 g in 20 Tagen / 20 x in 20 Tagen = 170 g pro Tag / pro Mittagessen / pro Tischgast)

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

Speiseplan-Check Mittagsverpflegung - Auswertung des Mittagsverpflegungsangebots/der Menülinie für 20 Verpflegungstage
modifiziert nach den DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Betrieben

Name der Einrichtung/des Betriebs: **Erfassungszeitraum:**

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	Optimierungs-bedarf für 20 Tage	Anmerkung
Gericht		Hausg. Reibekuchen mit Apfelkompott	Königsbergerklopse in Kapernsauce dazu Salzkartoffeln	Gedünstetes Seelachsfilet an Senf-Dill-Sauce mit Salzkartoffeln und Brokkoli	Gyros mit Reis, Tsatsiki und Krautsalat	Mit Gemüse-Couscous gefüllte Zucchini dazu Tomatensauce	Kaiserschmarrn mit Apfelmus	Schweinsbraten mit Kartoffelknödel, Krautsalat und Dunkelbiersauce	Spätzle mit mediteranem Gemüse und Kräutersoße	Lachsfilet mit Zitronensauce, Tagliatelle und Beilagensalat	Gebratenes Schweinesteak mit Kräuterbutter dazu Kartoffelsalat	Gebackener Camembert mit gemischem Beilagensalat und Preiselbeeren	knuspriges Seelachsfilet mit buntem Pfannengemüse und Rosmarinkartoffeln	Asiatisches Gemüsecurry mit Kokossauce und Reis	Champignon-rahmgeschnetzeltes vom Schwein mit Reis	Ungarisches Rindergulasch mit Spätzle	6 Stück Nürnberger mit Bratensauce dazu Sauerkraut mit Kartoffelpüree	Semmelknödel mit Rahmchampignons	Bohneneintopf mit Wiener, Brötchen	Hähnchenbrust „ Hawaii" überbacken mit Ananas und Käse, dazu Reis und Currysauce	Backfischfilet mit hausg. Remoulade und Kartoffelsalat				
Art des Gerichtes																									
Fleisch-, Wurstgerichte	**mind. 4 x bis max. 8 x Fleisch / Wurstwaren**		1		1			1			1				1	1	1		1	1		**9**	nicht erfüllt	-1	Fleisch steht zu häufig auf dem Speiseplan. 8 x in 20 Verpflegungstagen ist vollkommen ausreichend.
	davon mind. 50 % mageres Muskelfleisch							1			1				1					1		**4**	nicht erfüllt	1	Wenn Sie Fleisch anbieten, dann sollte die Hälfte davon aus magerem Muskelfleisch bestehen.
Fischgerichte	**4 x Fischgerichte**			1						1			1								1	**4**	erfüllt	0	Fettreiche Fische liefern wertvolle Fettsäuren. Achten Sie auf nachhaltige Fischerei und eine fettarme Zubereitung
	davon mind. 2 x fettreicher Fisch									1												**1**	nicht erfüllt	1	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	**8 bis 12 x vegetarische Hauptgerichte**	1				1	1		1			1		1				1				**7**	nicht erfüllt	1	Der Speiseplan enthält zu wenig vegetarische Gerichte. Versuchen Sie Fleischgerichte durch vegetarische Alternativen auszutauschen.
	davon max. 4 x Fleischersatzprodukte																					**0**	erfüllt	0	Ihr Speiseplan enthält nur eine geringe Menge an industriell hergestellten Fleischersatzprodukten und erfüllt somit die Empfehlungen.
Zubereitung																									
frittierte und/ oder panierte Produkte	**max. 4 x frittierte und/oder panierte Produkte**	1										1	1								1	**4**	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 Kartoffeln, Getreide, Getreideprodukte (1 x täglich)**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	**19**	nicht erfüllt	1	Kartoffeln, Reis, Teigwaren und andere Getreideprodukte sollten täglich auf dem Speiseplan stehen.
	davon mind. 4 x Vollkornprodukte																					**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							1			1						1				1	**4**	erfüllt	0	Sie bieten nur max. 4 x Kartoffelerzeugnisse in 20 Verpflegungstagen an und erfüllen somit die Empfehlungen.
Gemüse, Hülsenfrüchte und Salat	**20 x Gemüse, Hülsenfrüchte und Salat (1 x täglich)**			1	1	1		1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1			**14**	nicht erfüllt	6	Gemüse sollte täglich auf dem Speiseplan stehen, da es wertvolle Vitamine und Mineralstoffe liefert und wenig Kalorien enthält
	davon mind. 8 x Rohkost				1			1		1		1										**4**	nicht erfüllt	4	Ihr Speiseplan enthält noch zu wenig Rohkost und Salat. Besonders in roher Form bleiben die Vitamine erhalten.
	davon mind. 4 Hülsenfrüchte																		1			**1**	nicht erfüllt	3	Ihr Speiseplan enthält noch zu wenig Hülsenfrüchte.
Obst	**mind. 8 x Obst**	1					1					1								1		**4**	nicht erfüllt	4	Obst liefert wichtige Vitamine und wenig Kalorien und sollte mindestens 8 x in 20 Verpflegungstagen angeboten werden.
	davon mind. 4 x als Stückobst																					**0**	nicht erfüllt	4	Ihr Speiseplan enthält noch zu wenig Stückobst. Eine Handvoll ungesalzener Nüsse oder Ölsaaten können eine Portion Obst am Tag ersetzen.
Milch und Milchprodukte	**mind. 8 x Milch und Milchprodukte**			1	1				1	1					1		1			1	1	**8**	erfüllt	0	Sie bieten ausreichend Milch und Milchprodukte an. Diese Lebensmittel liefern viel Calcium und gehören zu einer ausgewogenen Ernährung dazu.
ungesüßte Getränke	**insgesamt 20 x ungesüßte Getränke**	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.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Hausg. Reibekuchen mit Apfelkompott	Königsbergerklopse in Kapernsauce dazu Salzkartoffeln	Gedünstetes Seelachsfilet an Senf-Dill-Sauce mit Salzkartoffeln und Brokkoli	Gyros mit Reis, Tsatsiki und Krautsalat	Mit Gemüse-Couscous gefüllte Zucchini dazu Tomatensauce
Woche 2	Kaiserschmarrn mit Apfelmus	Schweinsbraten mit Kartoffelknödel, Krautsalat und Dunkelbiersauce	Spätzle mit mediteranem Gemüse und Kräutersoße	Lachsfilet mit Zitronensauce, Tagliatelle und Beilagensalat	Gebratenes Schweinesteak mit Kräuterbutter dazu Kartoffelsalat
Woche 3	Gebackener Camembert mit gemischtem Beilagen Salat und Preiselbeeren	knuspriges Seelachsfilet mit buntem Pfannengemüse und Rosmarinkartoffeln	Asiatisches Gemüsecurry mit Kokossauce und Reis	Champignon-rahmgeschnetzeltes vom Schwein mit Reis	Ungarisches Rindergulasch mit Spätzle
Woche 4	6 Stück Nürnberger mit Bratensauce dazu Sauerkraut mit Kartoffelpüree	Semmelknödel mit Rahmchampignons	Bohneneintopf mit Wiener, Brötchen	Hähnchenbrust „Hawaii“ überbacken mit Ananas und Käse, dazu Reis & Currysauce	Backfischfilet mit hausg. Remoulade und Kartoffelsalat