Speiseplan-Check Mittagsverpflegung - Auswertung des Mittagsverpflegungsangebots einer ovo-lacto-vegetarischen 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													
Angaben zu den angebotenen Lebensmittelgruppen													
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	**20 x Kartoffeln, Getreide, Getreideprodukte, Reis**												
	davon mind. 4 x Vollkornprodukte												
	davon max. 4 x Kartoffelerzeugnisse												
Gemüse, Salat und Hülsenfrüchte	**20 x Gemüse, Hülsenfrüchte, Rohkost und Salat**												
	davon mind. 8 x Rohkost und Salat												
	davon mind. 8 x Hülsenfrüchte												
Obst	**mind. 8 x Obst**												
	davon mind. 4 x als Stückobst												
	mind. 4 x Nüsse oder Ölsaaten												
Milch und Milchprodukte	**mind. 8 x Milch und Milchprodukte**												
ungesüßte Getränke	**insgesamt 20 x ungesüßte Getränke**												
Speisenauswahl und Zubereitung													
industriell hergestellte Fleischersatzprodukte	**max. 4 x Fleischersatzprodukte**												
frittierte und/oder panierte Produkte	**max. 4 x frittierte und/oder panierte Produkte**												

Tag 13	Tag 14	Tag 15	Tag 16	Tag 17	Tag 18	Tag 19	Tag 20	Summe für 20 Tage	erfüllte Krieterien	Optimierungs-bedarf für 20 Tage	Anmerkung
											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, Mineralstoffe liefert und wenig Kalorien enthält.
											Besonders in roher Form bleiben die Vitamine erhalten. Bieten Sie daher Gemüse so oft wie möglich, aber mind. 8 x in 20 VT, als Rohkost oder Salat an.
											Hülsenfrüchte enthalten viele wertvolle Inhaltesstoffe und sind eine gute Eiweißquelle und Fleischalternative.
											Obst liefert wichtige Vitamine und wenig Kalorien und sollte mindestens 8 x in 20 Verpflegungstagen angeboten werden.
											Bieten Sie Obst regelmäßig auch als Stückobst an.
											Nüsse und Ölsaaten enthalten wertvolle Inhaltesstoffe und weisen eine günstige Fettsäurezusammensetzung auf.
											Als ideale Calcium- und Eiweißlieferanten sollten Milch und Milchprodukte 8 x in 20 Verpflegungstagen angeboten werden.
											Zu jedem Mittagessen gehört ein kalorienfreies Getränk. Geeignet sind Trink- und Mineralwasser sowie ungesüßte Früchte- und Kräutertees.
											Der Einsatz von Fleischersatzprodukten ist nicht notwendig. Bieten Sie selbst zubereitete Fleischalternativen wie Linsenbolognese o.ä. an.
											Panierte/frittierte Gerichte liefern viel Fett und sollten max. 4 x in 20 Verpflegungstagen angeboten werden.

Ausfüllhinweise für den Speiseplan-Check Mittagsverpflegung bei einer ovo-lacto-vegetarischen Menülinie

Mit dem Speiseplan-Check Mittagsverpflegung werten Sie das Verpflegungsangebot einer ovo-lacto-vegetarischen 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.

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, 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 zunächst 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 **zusätzlich** bei **paniert/frittiert** eingetragen!

Beispiel Vollkorn-Spirelli mit Tomatensoße und Rohkostsalat:
1 x Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln
1 x Vollkornprodukte
1 x Gemüse
1 x Rohkost und Salat

Orientierungswerte für Lebensmittelmengen pro Tischgast
ca. 2800 g in 20 Verpflegungstagen

Gemüse

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 gemischten Salat
Salat aus gekochtem Gemüse, wie z. B. Brechbohnensalat, wird unter Gemüse 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 zunächst immer 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. Entsprechend gehen Sie vor, wenn das Gericht Hülsenfrüchte enthält.

Beispiel Reis-Gemüse-Pfanne und ein gemischter Salat:
1 x Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln
1 x Gemüse
1 x Rohkost und Salat

Orientierungswerte für Lebensmittelmengen pro Tischgast
ca. 4000 g in 20 Verpflegungstagen, davon Hülsenfrüchte ca. 1600 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.
Zu Stückobst zählt rohes, unverarbeitetes Obst im Ganzen oder verzehrsfertig in Stücke geschnitten, ohne Zugabe von weiteren Lebensmitteln.

Um das ovo-lacto-vegetarische Verpflegungsangebot hinsichtlich der Fettqualität zu optimieren, sollte dieses auch Nüsse oder Ölsaaten, wie z.B. Leinsamen, enthalten. Diese können als Topping auf Desserts, Salaten oder Aufläufen oder in gemahlener Form in Bratlingen oder Nussmus verwendet werden.
Es wird empfohlen mindestens einmal pro Woche 25 g Nüsse oder Ölsaaten in der Mittagsverpflegung einzusetzen

Beispiel Mandarinenquark mit gerösteten Walnüssen:
1 x Obst
1 x Milch und Milchprodukte
1 x Nüsse, Kerne, Ölsamen

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, 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. 800 g in 20 Verpflegungstagen

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.

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

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

Berücksichtigung von Buffetangeboten:
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: 4000 g in 20 Tagen / 20 x in 20 Tagen = 200 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 einer ovo-lacto-vegetarischen 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	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		Folienkartoffel mit Kräuterquark und kleinem Salat	Gemüsequiche mit Salat	Milchreis mit Sauerkirschen	Gebackener Hirtenkäse mit Salat und Baguette	Thai-Gemüsecurry mit Reis	Chili sin carne mit Grünkern, Kidneybohnen und Mais, dazu Reis	Omelett mit Tomate, Mozzarella und buntem Salat	Vollkorn-Fusilli mit Champignon-Zucchini-Rahmsoße	Überbackener Blumenkohl mit Petersilienkartoffeln	Gebackene Apfelküchle mit Vanillesauce und Zimt/Zucker	Vegetarische Maultaschen mit Röstzwiebeln und Gurkensalat	Bulgur-Gemüse-Pfanne	Hausgemachte "Pizza Funghi" mit frischen Champignons	Spinatknödel mit Tomatenragout	Reibekuchen mit Apfelkompott	Kartoffeltaschen gefüllt mit Kräuterfrischkäse, dazu bunter Blattsalat	Linsen-Kartoffelsuppe, dazu Brot	Blumenkohl-Curry mit Ananas- Mango-Chutney, dazu Vollkornreis	Apfelstrudel mit Vanillesauce	Gemüsegyros mit Tzaziki und Tomatenreis				
Angaben zu den angebotenen Lebensmittelgruppen																									
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	**20 x Kartoffeln, Getreide, Getreideprodukte, Reis**	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						1		1										1			**3**	nicht erfüllt	1	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**	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, Hülsenfrüchte, Rohkost und Salat**	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1		1	**16**	nicht erfüllt	4	Gemüse sollte täglich auf dem Speiseplan stehen, da es wertvolle Vitamine, Mineralstoffe liefert und wenig Kalorien enthält
	davon mind. 8 x Rohkost und Salat	1	1		1			1				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. 8 x Hülsenfrüchte						1											1				**2**	nicht erfüllt	6	Ihr Speiseplan enthält zu wenig Hülsenfrüchte. Sie enthalten viele wertvolle Inhaltesstoffe und sind eine gute Eiweißquelle und Fleischalternative .
Obst	**mind. 8 x Obst**			1							1					1			1	1		**5**	nicht erfüllt	3	Obst liefert wichtige Vitamine und wenig Kalorien und sollte mindestens 8x in 20 Verpflegungstagen angeboten werden.
	davon mind. 4 x als Stückobst																					**0**	nicht erfüllt	4	Ihr Speiseplan enthält noch zu wenig Stückobst.
	mind. 4 x Nüsse oder Ölsaaten																					**0**	nicht erfüllt	4	Ihr Speiseplan enthält zu wenig Nüsse und Ölsaaten. Sie enthalten wertvolle Inhaltesstoffe und weisen eine günstige Fettsäurezusammensetzung auf.
Milch und Milchprodukte	**mind. 8 x Milch und Milchprodukte**	1		1	1				1	1	1						1			1	1	**9**	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**																					**0**	nicht erfüllt	20	Zu jedem Mittagessen gehört ein kalorienfreies Getränk. Geeignet sind Trink- und Mineralwasser sowie ungesüßte Früchte- und Kräutertees.
Speisenauswahl und Zubereitung																									
industriell hergestellte Fleischersatzprodukte	**max. 4 x Fleischersatzprodukte**																					**0**	erfüllt	0	Sie erfüllen die Empfehlungen und bieten nur eine geringe Menge industriell hergestellter Fleischersatzprodukte an.
frittierte und/oder panierte Produkte	**max. 4 x frittierte und/oder panierte Produkte**															1						**1**	erfüllt	0	Sie erfüllen die Empfehlungen und bieten nur eine geringe Menge an frittierten und/oder panierten Speisen an.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Folienkartoffel mit Kräuterquark und kleinem Salat	Gemüsequiche mit Salat	Milchreis mit Sauerkirschen	Gebackener Hirtenkäse mit Salat und Baguette	Thai-Gemüsecurry mit Reis
Woche 2	Chili sin carne mit Grünkern, Kidneybohnen und Mais, dazu Reis	Omelett mit Tomate, Mozzarella und buntem Salat	Vollkorn-Fusilli mit Champignon-Zucchini- Rahmsoße	Überbackener Blumenkohl mit Petersilienkartoffeln	Gebackene Apfelküchle mit Vanillesauce und Zimt/Zucker
Woche 3	Vegetarische Maultaschen mit Röstzwiebeln und Gurkensalat	Bulgur-Gemüse-Pfanne	Hausgemachte "Pizza Funghi" mit frischen Champignons	Spinatknödel mit Tomatenragout	Reibekuchen mit Apfelkompott
Woche 4	Kartoffeltaschen gefüllt mit Kräuterfrischkäse, dazu bunter Blattsalat	Linsen-Kartoffelsuppe, dazu Brot	Blumenkohl-Curry mit Ananas- Mango-Chutney, dazu Vollkornreis	Apfelstrudel mit Vanillesauce	Gemüsegyros mit Tzaziki und Tomatenreis