

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

Name der Kita/Schule:

Beachten Sie die Ausfüllhinweise unter Erläuterungen!

Verpflegungstag	Sollwert nach DGE	IST										
		Häufigkeit innerhalb von 20 Verpflegungstagen										
		Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Tag 8	Tag 9	Tag 10	Tag 11
Gericht												
<b>Angaben zu den angebotenen Lebensmittelgruppen</b>												
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											
<b>Speisenauswahl und Zubereitung</b>												
Industriell hergestellte Fleischersatzprodukte	max. 4 x Fleischersatzprodukte											
Frittierte und/oder panierte Produkte	max. 4 x frittierte und/oder panierte Produkte											
Süße Speisen	max. 2 x süßes Hauptgericht											
	süße Desserts z.B. Kuchen, Pudding, Götterspeise											

Verpflegungstagen									Summe für 20 Tage	Optimierungs- bedarf für 20 Tage	erfüllte Kriterien (Ja/Nein)	Anmerkung
Tag 12	Tag 13	Tag 14	Tag 15	Tag 16	Tag 17	Tag 18	Tag 19	Tag 20				
												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 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 und Ballaststoffe bei gleichzeitig wenig Kalorien und sollte mindestens 8x in 20 Verpflegungstagen angeboten werden.
												Bieten Sie Obst auch regelmäßig als Stückobst an.
												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 Wasser sowie Früchte- und Kräutertees (je ohne Zucker / Süßungsmittel).
												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. 4x in 20 Verpflegungstagen angeboten werden.
												Achten Sie darauf ein süßes Hauptgericht nur max. 2x in 20 Verpflegungstagen anzubieten.
												Achten Sie darauf Zucker selten und sparsam einzusetzen.
										erfüllte Kriterien		

Ausfüllhinweise für den Speiseplan-Check Mittagsverpflegung bei einer 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 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 angegebenen 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.

#### 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, 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/-Semmel, 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.

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 Tomatensoße und Rohkostsalat

1 x Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln

1 x Vollkornprodukte

1 x Gemüse

1 x Rohkost und Salat

#### 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

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, wie z. B. Brechbohnsensalat, wird unter Gemüse gezählt.

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

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 zunächst immer 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 Kind bzw. pro Schüler

Für 1 bis unter 4-Jährige: ca. 2200 g in 20 Verpflegungstagen --> davon Hülsenfrüchte ca. 320 g in 20 Verpflegungstagen

Für 4 bis unter 7-Jährige: ca. 2600 g in 20 Verpflegungstagen --> davon Hülsenfrüchte ca. 400 g in 20 Verpflegungstagen

Für Schüler der Primarstufe (6 bis unter 10 Jahre): ca. 900 g in 5 Verpflegungstagen --> davon Hülsenfrüchte ca. 560 g in 20 Verpflegungstagen

Für Schüler der Sekundarstufe (10 bis unter 19 Jahre): ca. 1000 - 1400 g in 5 Verpflegungstagen --> davon Hülsenfrüchte ca. 600 - 800 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

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

Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten

Um das ovo-lacto-vegetarische Verpflegungsangebot hinsichtlich der Fettqualität zu optimieren, sollte dieses auch Nüsse, Kerne 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 20-25 g Nüsse, Kerne oder Ölsaaten in der Mittagsverpflegung einzusetzen

### Beispiel Mandarinenquark mit gerösteten Walnüssen

1 x Obst

1 x Milch und Milchprodukte

1 x Nüsse oder Ölsaaten

### 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 --> davon ungesaltzene Nüsse oder Ölsaaten ca. 100 g in 20 Verpflegungstagen

Für Schüler der Sekundarstufe (10 bis unter 19 Jahre): ca. 600 - 800 g in 20 Verpflegungstagen --> davon ungesaltzene Nüsse oder Ölsaaten ca. 100 - 120 g in 20

## Milch und Milchprodukte:

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

### 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. 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

## süße Speisen

Süße Hauptspeisen wie Milchreis, Grießbrei oder Kaiserschmarrn oder süße Desserts, z.B. Kuchen, Pudding, Speiseeis, Müsli- oder Schokoladenriegel werden zusätzlich bei der entsprechenden Kategorie mit der Menge 1 eingetragen

### Beispiel Tomaten-Gemüse-Suppe, Milchreis mit Kirschkompott

1 x Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln

1 x Gemüse

1 x Obst

1 x Milch und Milchprodukte

1 x süßes Hauptgericht

## Industriell hergestellte Fleischersatzprodukte

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

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

### Beispiel Soja bolognese mit Vollkornspaghetti und einem gemischten Salat

1 x Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln

1 x Vollkornprodukt

1 x Gemüse, Hülsenfrüchte und Salat

1 x Rohkost

1 x *Fleischersatzprodukt*

1 x Hülsenfrüchte



#### Sonstiges

##### 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

Eier:

Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verzehrsmenge. In den nährstoffoptimierten Speiseplänen der DGE wurde für das Mittagessen mit 60 -70 g (Kita) bzw. 40 – 50 g Ei (Schule) pro Woche gerechnet.

Getränke:

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

Getränke sind jederzeit verfügbar

##### Berechnung von Portionsgrößen:

Lebensmittelmenge / Lebensmittelhäufigkeit

(Beispiel Gemüse für 4 bis unter 7-Jährige: 2600 g in 20 Tagen / 20 x in 20 Tagen = 130 g pro Tag / pro Mittagessen / pro Kind)

Hinweis: Die 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 den DGE-Qualitätsstandards für die "Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder" und die "Schulverpflegung"

Name der Kita/Schule:

Beachten Sie die Ausfüllhinweise unter Erläuterungen!

Verpflegungstag	Sollwert nach DGE	IST																				Summe für 20 Tage	Status	Optimierungsbedarf für 20 Tage	Anmerkung	
		Häufigkeit innerhalb von 20 Verpflegungstagen																								
		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					
Gericht		Linsen-Kartoffelsuppe, süßer Quarkauflauf mit Fruchtsauce	Kartoffel-Gemüse-Auflauf, Sahnepudding	Penne-Nudeln mit Tomaten-Pesto, Obst	vegetarisches Gemüse-Chili, Gurkensalat	Maultaschen in Rahmsauce, Wurzelgemüse, Fruchtcreme	Nudelaufbau mit Zucchini, Salat, Schokoladen-Nuss-Kuchen	Cremesuppe, Nudelpfanne mit Gemüse, Kräutersauce	Überbackener Blumenkohl mit Kräutersauce, Kartoffeln, Pudding	Spätzle-Gemüsepfanne mit Kräuter-Rahmsauce und Rote-Beete-Salat	Pizza Margarita, Blattsalat mit gerösteten Kürbiskernen	Chinesische Gemüsepfanne mit Nudeln, Eis	Nudelaufbau mit Erbsen, Broccoli und Gelber Rüben, Fruchtojoghurt	Blumenkohl-Käse-Taler, Paprika-Frischkäse-Dip, Kirschkompott	Spinat mit Rühreiern und Petersillenkartoffeln, Joghurt	Tomatencremesuppe, Pränikuchen, Birnenmus	Kartoffeln mit Kräuterquark, Tagessalat, Pfirsichkompott	Zucchini-Cremesuppe, Kartoffelpuffer mit Apfelsauce	Vollkorn-Spieli mit Gelben Rüben und Zucchini, Käsesauce, Tagessalat	vegetarische Pizza, Salat, Apfel-Mango-Smoothie	Bechamel-Kartoffeln, Gelbe Rüben-Erbsen-Gemüse, Karamellpudding					
Angaben zu den angebotenen Lebensmittelgruppen																						20				
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	20 x Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln (1 x täglich)	1	1	1	0	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	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	nicht erfüllt	2	Ihr Speiseplan enthält zu wenig Vollkornprodukte. Diese liefern wertvolle Ballaststoffe und sollten deshalb regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.	
	davon max. 4 x Kartoffelerzeugnisse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	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, Salat und Hülsenfrüchte (1 x täglich)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	erfüllt	0	Sie bieten ausreichend Gemüse auf Ihrem Speiseplan an. Achten Sie auf fettarme und nährstoffhaltende Garmethoden.	
	davon mind. 8 x als Rohkost und Salat	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	6	nicht erfüllt	2	Ihr Speiseplan enthält noch zu wenig Rohkost. Besonders in roher Form bleiben die Vitamine erhalten.	
	davon mind. 4 x Hülsenfrüchte	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	nicht erfüllt	1	Ihr Speiseplan enthält zu wenig Hülsenfrüchte. Sie enthalten viele wertvolle Inhaltsstoffe und sind eine gute Eiweißquelle und Fleischalternative.	
Obst	mind. 8 x Obst	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	9	erfüllt	0	Sie bieten ausreichend Obst an. Achten Sie auf das Angebot von frischem Obst und vermeiden Sie Konserven mit Zuckerzusatz.	
	davon mind. 4 x als Stückobst	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	nicht erfüllt	2	Ihr Speiseplan enthält noch zu wenig Stückobst. Eine (Kinder-) Handvoll Nüsse oder Ölsaaten können eine Portion Obst am Tag ersetzen.	
Milch und Milchprodukte	mind. 8 x Milch und Milchprodukte	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	13	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	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	erfüllt	0	Zu jedem Mittagessen gehört ein kalorienfreies Getränk. Geeignet sind Wasser sowie Früchte- und Kräutertees (je ohne Zucker / Süßungsmittel)	
Speisenauswahl und Zubereitung																										
industriell hergestellte Fleischersatzprodukte	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	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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	2	erfüllt	0	Sie erfüllen die Empfehlungen und bieten nur eine geringe Menge an frittierten und/oder panierten Speisen an.	
Süße Speisen	max. 2 x süßes Hauptgericht	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	3	nicht erfüllt	-1	Ihr Speiseplan enthält zu viele Süßspeisen.	
	süße Desserts z.B. Kuchen, Pudding, Götterspeise	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	5			Achten Sie darauf Zucker selten und sparsam einzusetzen.	

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Woche 1</b>	Linsen-Kartoffelsuppe, süßer Quarkauflauf mit Fruchtsoße	Kartoffel-Gemüse-Auflauf, Sahnepudding	Penne-Nudeln mit Tomaten-Pestosoße, Obst	Vegetarisches Gemüse-Chili, Gurkensalat	Maultaschen in Rahmsauce, Wurzelgemüse, Fruchtcreme
<b>Woche 2</b>	Nudelaufwurf mit Zucchini Salat Schokoladen-Nuss-Kuchen	Creemesuppe, Nudelpfanne mit Gemüse, Kräutersoße	Überbackener Blumenkohl mit Kräutersoße, Kartoffeln, Pudding	Spätzle-Gemüsepfanne mit Kräuter-Rahmsoße und Rote-Beete-Salat	Pizza Margarita, Blattmixsalat mit gerösteten Kürbiskernen
<b>Woche 3</b>	Chinesische Gemüsepfanne mit Naturreis Eis	Nudelaufwurf mit Erbsen, Brokkoli und Gelben Rüben, Fruchtjoghurt	Blumenkohl-Käse-Taler, Paprika-Frischkäse-Dip, Kirsch-Kompott	Spinat mit Rühreiern und Petersilienkartoffeln Joghurt	Tomatencremesuppe, Pfannkuchen, dazu Birnenmus
<b>Woche 4</b>	Kartoffeln mit Kräuterquark, Pfirsichkompott und Tagessalat	Zucchini-cremesuppe, Kartoffelpuffer mit Apfelmus	Vollkorn-Spirelli mit Gelben Rüben und Zucchini, Käsesoße, Tagessalat	Vegetarische Pizza, Salat Apfel-Mango-Saft	Bechamel-Kartoffeln, Gelbe Rüben- Erbsen-Gemüse, Karamellpudding