

# 7. Checklisten / Leerlisten zur Eigenkontrolle

Als Hilfestellung zur Überprüfung des bestehenden Speisenangebotes für eine Menülinie.

**Tabelle 11: Checkliste tägliches Frühstücks- und Jausenangebot**

JAUSEN- und FRÜHSTÜCKSANGEBOT				
PRODUKTKOMPONENTEN		Bemerkungen	erfüllt	
			ja	nein
Zuckerfreies Müsli oder Getreideflocken	Täglich	Zubereitung bevorzugt mit Milch und naturbelassenen Milchprodukten und frischem Obst Verzicht auf Obers und Rahm		
Frisches Obst und / oder Trockenobst	Täglich	Saisonales und regionales Angebot beachten Abwechslungsreiches und vielfältiges Angebot		
Frisches Gemüse	Täglich	Pikanter Brotbelag, Salat, Gemüseticks Saisonales und regionales Angebot beachten Abwechslungsreiches und vielfältiges Angebot		
Milch und Milchprodukte (Topfen, Joghurt, Käse)	Täglich	Zuckerfreie, naturbelassene Produkte bevorzugen Fettreduzierte Produkte für Erwachsene Fettreduzierte Käsesorten bevorzugen		
Wurstwaren	Max. 20 % Fettgehalt Mind. 1 fettarme Sorte	Z. B. Krakauer, Schinkenwurst, Schinken		
Vollkornbrot und -gebäck	Täglich	Vollkornbrot und -gebäck aus fein vermahlenem Vollkornmehl werden von Kindern u. Senioren meist besser akzeptiert		
Getränke	Täglich	Leitungswasser Zuckerfreier Tee Verdünnte Obst / Gemüsesäfte (mind. 1: 3) Keine Energy-Drinks Keine alkoholischen Getränke		

**Tabelle 12: Checkliste für Mittagsverpflegung bei einer Menülinie an 7 und 5 Tagen**

SPEISEPLANKOMPONENTEN				
Angebot	7 Tage	5 Tage	erfüllt	
			ja	nein
Menüwiederholungen	Je Menülinie keine Wiederholungen innerhalb von 4 Wochen			
Menüfolge	Mind. 2 Gänge (z.B. Suppe + Hauptspeise oder Hauptspeise + Dessert)			
Getränke	Täglich			
	Kalorienfrei / -arm			
Suppenangebot	Mind. 50 % sind Suppen auf Gemüsebasis			
Fleischfreie / vegetarische Gerichte	Mind. 2 x (besser 3 x) pro Woche	Mind. 1 x (besser 2 x) pro Woche		
	Auf Gemüse- / Getreide- / Kartoffel- / Hülsenfruchtbasis			
Fleisch- / Fleischwarengerichte	Max. 4 x (besser 3 x) pro Woche	Max. 3 x (besser 2 x) pro Woche		
	Davon max. 1 x Fleisch- oder Wurstwaren Kleinfleischgerichte (2 x bei 7 Tagen und 1 x bei 5 Tagen) Fettarme Zubereitung Magere Sorten			
Fischgerichte	Mind. 2 x pro Monat Besser 1 x pro Woche			
Süße Hauptspeisen	Max. 1 x pro Woche			
	Mit Obstanteil Mit Milchprodukten bzw. fettreduzierten Milchprodukten für Erwachsene Verzicht auf Obers und andere fettreiche Milchprodukte Vollkornanteil erhöhen (mind. 25 %) Eventuell in Abwechslung mit Fischgericht			
Nachspeisen (wenn im Angebot)	Mind 2 x pro Woche Frischobst			
	Mind. 1 x pro Woche Milchprodukt			
Davon Kuchen / Torten	Max. 3 x pro Woche	Max. 2 x pro Woche		
	Mit Obstanteil	Mit Obstanteil		
	Vollkornanteil erhöhen (mind. 25 %)			
Frittiertes / Paniertes / in Fett Herausgebackenes	Max. 1 x pro Woche			

**Tabelle 13: Checkliste für Mittagsverpflegung bei einer Menülinie an 7 und 5 Tagen**

PRODUKTKOMPONENTEN				
Angebot	7 Tage	5 Tage	erfüllt	
			ja	nein
Gemüseanteil roh / gegart	Täglich	Täglich		
	Mind. 50 % Rohkostanteil			
Hülsenfrüchte	Mind. 1 x pro Woche			
Obst frisch	2 bis 4 x pro Woche			
Vollkorngetreide	Mind. 1 x pro Woche			
	Alternativen: Getreidesorten wie Hirse, Mais (Polenta) und Pseudogetreide wie Quinoa, Amaranth, Buchweizen			
Erdäpfel	Empfehlung pro Menülinie 2 x pro Woche Fettarme Zubereitung Frische Zubereitung Fetteiche Convenience-Produkte max. 1 x pro Woche			
Milch, Milchprodukte, Käse	Zuckerfreie, naturbelassene Produkte bevorzugen Fettreduzierte Produkte für Erwachsene verwenden Fettreduzierte Käsesorten bevorzugen			
Vollkornbrot / -gebäck	Wenn Brot im Angebot: täglich			
Nüsse, Samen	Mind. 1 x pro Woche			
Speisesalz	Jodiert			
Kräuter	Täglich			
Öle und Fette	Rapsöl als Standard			