

**MINDESTSTANDARDS FÜR  
SALZBURGER GEMEINSCHAFTS-  
VERPFLEGUNGS-EINRICHTUNGEN  
(TEILVERPFLEGUNG)**



Dr. Harald Seiss, Direktor der SGKK

## Vorwort

Gesellschaftliche und demografische Veränderungen bedingen eine Zunahme der Außer-Haus-Verpflegung und damit der Inanspruchnahme von Gemeinschaftsverpflegungsangeboten quer durch alle Altersstufen. Die Gemeinschaftsverpflegung umfasst sowohl öffentliche als auch private Organisationen und betrifft vor allem die regelmäßige Verpflegung beispielsweise in Kindergärten, Schulen, Betrieben, Krankenhäusern, Seniorinnen- und Seniorenwohnheimen, sowie diverse Sonderformen wie z.B. mobile Cateringangebote. Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen leisten einen wichtigen Beitrag für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Bevölkerung und sollten sich dieser Verantwortung bewusst sein. Vollwertige Ernährung und Genuss sind kein Widerspruch, denn der Wunsch der Konsumentinnen bzw. Konsumenten nach einem ausgewogenen Speisenangebot liegt immer mehr im Trend. Mit dieser Broschüre wollen wir Betreiberinnen und Betreibern von Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen die vorliegenden Mindeststandards als Orientierung für die Zusammenstellung und Zubereitung von Speisen für ihre Gäste mit auf den Weg geben.

## Impressum

Medieneigentümer und Herausgeber: Salzburger Gebietskrankenkasse (SGKK), Abteilung 03 / Gesundheit, Engelbert-Weiß-Weg 10, 5020 Salzburg, Tel: 0662 8889-0, [ernaehrung@sgkk.at](mailto:ernaehrung@sgkk.at), Autorinnen: Gabriele Scheberan (Diätologin, SGKK) & Johanna Ziegler, MSc (Ernährungswissenschaftlerin, SGKK), Redaktion: Mag. Hans-Peter Lacher, [www.sgkk.at/impressum](http://www.sgkk.at/impressum); DVR 0024015; Gestaltung Atelier Seethaler, 5400 Hallein-Rif, Bilder: SGKK, Bundesministerium für Gesundheit, Fotolia, iStockphoto, 123RF; 1. Auflage, Stand: August 2016

## Inhaltsverzeichnis:

1.	Ziel der Mindeststandards für Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen .....	5
2.	Zielgruppen.....	7
2.1.	Zielgruppe: Kinder und Jugendliche .....	8
2.1.1.	Ausgewogene Mischkost nach „optimiX®“ .....	8
2.1.2.	Mahlzeiten .....	9
2.1.3.	Mengenempfehlungen.....	9
2.1.4.	Standards für die Kindergartenverpflegung.....	10
2.1.5.	Schulbuffets.....	10
2.1.6.	Getränke .....	10
2.2.	Zielgruppe: Erwachsene.....	11
2.2.1.	Ausgewogene Mischkost.....	11
2.2.2.	Mahlzeitenhäufigkeit .....	12
2.2.3.	Mengenempfehlungen.....	12
3.	Übersicht Mindestforderungen für die Menügestaltung bei einer Teilverpflegung.....	13
4.	Besonderheiten in der altersgruppenspezifischen Gemeinschaftsverpflegung .....	21
4.1.	Alkohol und Alkoholaromen .....	22
4.2.	Süßstoffe und alternative Süßungsmittel, Geschmacksverstärker, Aromen.....	22
4.3.	Kinderlebensmittel .....	22
4.4.	Schichtbetrieb .....	23
4.5.	Seniorinnen und Senioren (ab 65).....	23
5.	Erläuterungen zur Speiseplangestaltung.....	25
5.1.	Frühstücks- und Jausenangebot.....	26
5.2.	Getränke.....	26
5.3.	Menüwiederholungen und –folge .....	27
5.4.	Suppenangebot .....	27
5.5.	Fleischfreie / Vegetarische Gerichte .....	27
5.6.	Fleisch / Fleischwarengerichte .....	28
5.7.	Fischgerichte.....	29
5.8.	Süße Hauptspeisen.....	29
5.9.	Nachspeisen .....	30
5.10.	Frittiertes / Paniertes / in Fett Herausgebackenes .....	30
5.11.	Gemüse und Salate.....	31
5.12.	Hülsenfrüchte .....	32
5.13.	Obst.....	32
5.14.	Vollkorngetreide, alternative Getreidesorten und Pseudogetreide.....	32
5.15.	Erdäpfel.....	33
5.16.	Milch, Milchprodukte und Käse .....	33
5.17.	Vollkornbrot und -gebäck .....	34
5.18.	Nüsse und Samen.....	34
5.19.	Speisesalz und Kräuter .....	35
5.20.	Öle und Fette.....	35
6.	Empfehlungen zur Speiseplangestaltung .....	37
6.1.	Übersicht Empfehlungen.....	38

6.2.	Ergänzende Hinweise .....	39
6.3.	Saisonkalender .....	41
7.	Checklisten / Leerlisten zur Eigenkontrolle .....	43
8.	Rezepte .....	47
8.1.	Musterspeiseplan 14 Tage für eine Menülinie .....	48
8.2.	Rezeptmodifikation Musterbeispiele.....	50
8.3.	Auswahl an Rezeptdatenbanken.....	51
9.	Literaturquellen.....	53
10.	Anhang .....	55

## Tabellenverzeichnis:

Tabelle 1:	Zielgruppen .....	8
Tabelle 2:	Empfohlene und geduldete Lebensmittel in der optimierten Mischkost.....	9
Tabelle 3:	Tägliches Frühstücks- und Jausenangebot in der Gemeinschaftsverpflegung.....	14
Tabelle 4:	Speiseplan bei einer Menülinie an 7 und 5 Tagen.....	15
Tabelle 5:	Produktkomponenten bei einer Menülinie an 7 und 5 Tagen.....	16
Tabelle 6:	Speiseplangestaltung bei zwei Menülinien an 7 und 5 Tagen .....	17
Tabelle 7:	Produktkomponenten bei zwei Menülinien an 7 und 5 Tagen .....	18
Tabelle 8:	Speiseplangestaltung bei drei Menülinien an 7 und 5 Tagen .....	19
Tabelle 9:	Produktkomponenten bei drei Menülinien an 7 und 5 Tagen .....	20
Tabelle 10:	Fertigungsstufen von Halbfertig- und Fertigprodukten.....	40
Tabelle 11:	Checkliste tägliches Frühstücks- und Jausenangebot.....	44
Tabelle 12:	Checkliste für Mittagsverpflegung bei einer Menülinie an 7 und 5 Tagen .....	45
Tabelle 13:	Checkliste für Mittagsverpflegung bei einer Menülinie an 7 und 5 Tagen .....	46
Tabelle 14:	Referenzwerte für die Verpflegung – Energie und Nährstoffe.....	57
Tabelle 15:	Orientierungswerte Lebensmittelmengen für Kinder und Jugendliche pro Tag / Woche.....	58
Tabelle 16:	Orientierungswerte Lebensmittelmengen pro Tag/Woche Erwachsene 19 – 65 Jahre .....	59

1.

ZIEL DER MINDESTSTANDARDS

# 1. Ziel der Mindeststandards für Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen (Teilverpflegung)

Eine ausgewogene, gesundheitsförderliche Ernährung ist für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit unerlässlich und sollte im Rahmen der Gemeinschaftsverpflegung der gesamten Salzburger Bevölkerung (Kinder, Schulkinder, Jugendliche, Erwachsene und Seniorinnen bzw. Senioren) zugänglich gemacht werden.



Rund zwei Millionen Menschen in Österreich nehmen regelmäßig eine Mahlzeit in Mensen oder (Betriebs-) Kantinen zu sich. In Salzburg sind laut Wirtschaftskammer Salzburg (WKS) rund 160 Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen wie z.B. Betriebsküchen, Krankenhausküchen, Lieferservices und Caterer registriert. Eine weitere Zunahme der Großküchen in der Gemeinschaftsverpflegung wird prognostiziert. Wachstumspotentiale gibt es bei der Verpflegung von Seniorinnen bzw. Senioren sowie in Schulen, wo vielerorts eine Verpflegung für Schülerinnen und Schüler noch fehlt. Zudem haben sich die Ansprüche an die Gemeinschaftsverpflegung im Laufe der Zeit gewandelt. So ist seit einigen Jahren eine vermehrte Nachfrage nach Qualitätsprodukten von regionalen Produzenten, Bioprodukten und fleischfreien Gerichten zu beobachten. Die Anbieter und Anbieterinnen müssen auf die Bedürfnisse ihrer Gäste Rücksicht nehmen und ihr Angebot dahingehend optimieren.



Die Zusammenstellung der Mindeststandards erfolgte in Anlehnung an die aktuellen ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen im deutschsprachigen Raum, den „D-A-CH- Referenzwerten“ für die Nährstoffzufuhr. Sie berücksichtigen die Teilverpflegung v.a. in Schulen, Betriebsrestaurants und Mensen. Der Leitfaden soll als Richtlinie und Hilfestellung dienen, damit das Angebot in der Einrichtung gesundheitsförderlich, ausgewogen und zielgruppenspezifisch zusammengestellt wird.

Die vorliegenden Mindeststandards zur Gemeinschaftsverpflegung stellen eine gesundheitsförderliche Basis für die gesunde Bevölkerungsgruppe dar und berücksichtigen keine Personengruppen mit besonderen Bedürfnissen (Kranke, Schwangere, Personen mit Allergien oder Unverträglichkeiten und Personen mit Mangelernährung).

2.

ZIELGRUPPEN

## 2. Zielgruppen

Tabelle 1: Zielgruppen

ZIELGRUPPEN	TEILVERPFLEGEUNG
Kinder (3 – 6 Jahre)	Kindergärten
Schulkinder (6 – 14 Jahre)	Schulbuffets, Schulkantinen, Schulcafeterien
Jugendliche (15 – 18 Jahre)	Schulbuffets, Schulkantinen, Schulcafeterien
Erwachsene / Berufstätige (19 – 65 Jahre)	Betriebskantinen und -restaurants, Mensen
SeniorInnen (> 65 Jahre)	Essen auf Rädern, betreutes Wohnen

### 2.1. ZIELGRUPPE: KINDER UND JUGENDLICHE

#### 2.1.1. Ausgewogene Mischkost nach „optimiX®“

Eine ausgewogene Ernährung versorgt den Körper mit allen notwendigen Nährstoffen und ausreichend Energie, die Kinder und Jugendliche für Wachstum, Entwicklung und Gesundheit benötigen. Das richtige Verhältnis von Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten, angemessene Mengen an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sowie Wasser, spielt aus ernährungsphysiologischer Sicht eine wichtige Rolle: Jeder einzelne Nährstoff erfüllt lebenswichtige Funktionen im Organismus. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Kost beeinflusst die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit positiv und beugt sogenannten „Zivilisationskrankheiten“ im Erwachsenenalter vor (z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Osteoporose, Gicht).

Das Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund entwickelte daher das Konzept der optimierten Mischkost „optimiX®“. Die wissenschaftliche Grundlage hierfür liefern die „D-A-CH-Referenzwerte“ für die Nährstoffzufuhr und entsprechen somit den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen über eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung für Kinder und Jugendliche.



#### Optimix® - optimierte Mischkost

Die optimale Lebensmittelauswahl nach „optimiX®“ funktioniert nach 3 einfachen Grundregeln und gibt den Rahmen für die Speisepflegegestaltung vor:

<b>3 einfache Regeln für die Lebensmittelauswahl:</b>	
<b>reichlich:</b>	<b>pflanzliche Lebensmittel</b>
<b>mäßig:</b>	<b>tierische Lebensmittel</b>
<b>sparsam:</b>	<b>fett- und zuckerreiche Lebensmittel</b>

Die Basis sind „empfohlene“ Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte, d.h. diese haben im Verhältnis zu ihrem Energiegehalt einen hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen. „Geduldete“ Lebensmittel sollten hingegen nur selten verzehrt werden, nur 10 Prozent der zugeführten Energie ausmachen und in der Gemeinschaftsverpflegung vermieden werden.

**Tabelle 2: Empfohlene und geduldete Lebensmittel in der optimierten Mischkost**

<b>Empfohlene Lebensmittel (90 % der Gesamtenergiezufuhr)</b>		
<b>Reichlich</b>	<b>Mäßig</b>	<b>Sparsam</b>
Energiefreie, -arme Getränke	Milch und Milchprodukte (z.B. Käse, Joghurt und Topfen)	Öl
Brot, Getreide(-flocken)		Margarine
Kartoffeln, Nudeln, Reis, ...	Fleisch, Wurst	Butter
Gemüse	Eier	
Obst	Fisch	
<b>Geduldete Lebensmittel (maximal 10 % der Gesamtenergiezufuhr, in der Gemeinschaftsverpflegung vermeiden)</b>		
Süßigkeiten, Knabbereien, gezuckerte Getränke		

Quelle: modifiziert nach Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE). Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen – die Optimierte Mischkost optimix.

### 2.1.2. Mahlzeiten

Das Konzept der optimierten Mischkost für Kinder und Jugendliche empfiehlt fünf Mahlzeiten, bestehend aus drei Hauptmahlzeiten (jeweils 25 % der täglichen Energiezufuhr) und zwei Zwischenmahlzeiten (jeweils 12,5 % der täglichen Energiezufuhr). Die Mahlzeitenfrequenz folgt idealerweise einem regelmäßigen Rhythmus, um eine gleichbleibende Versorgung mit Energie und Nährstoffen zu gewährleisten und den Kindern und Jugendlichen ein gesundes Ernährungs- und Essverhalten zu vermitteln.

### 2.1.3. Mengeneempfehlungen

Jedes Kind isst anders und hat andere Bedürfnisse. Faktoren wie Körpergröße, Geschlecht, Gewicht, körperliche Aktivität sowie spezielle Entwicklungs- und Wachstumsphasen beeinflussen den Energie- und Nährstoffbedarf von Kindern oder Jugendlichen. Daher sollte das natürliche Hunger- und Sättigungsgefühl beachtet werden.

Durchschnittswerte für Mengeneempfehlungen der jeweiligen Altersgruppen sind im Anhang angeführt und können Gemeinschaftsverpflegerinnen und Gemeinschaftsverpfleger dabei unterstützen, Portionsgrößen besser zu kalkulieren.

#### 2.1.4. Standards für die Kindergartenverpflegung

Für die Zielgruppe Kindergartenkinder gibt es im Laufe des Jahres 2016 österreichweite Qualitätsstandards für die Gemeinschaftsverpflegung in Kindergärten, die derzeit durch eine Arbeitsgruppe des Bundesministerium für Gesundheit ausgearbeitet werden. Für mehr Informationen steht Ihnen Frau Mag. Judith Benedics ([judith.benedics@bmg.gv.at](mailto:judith.benedics@bmg.gv.at)) gerne zur Verfügung.

#### 2.1.5. Schulbuffets

Im Rahmen der Initiative „Unser Schulbuffet“ des Bundesministeriums für Gesundheit wurden österreichweit gültige Leitlinien zur Verbesserung des Verpflegungsangebots am Schulbuffet für Kinder und Jugendliche herausgegeben. Die Mindestkriterien unterstützen verantwortungsbewusste Buffetbetreiber bei der Umstellung auf ein gesundheitsförderliches Jausenangebot. Die Qualitätskriterien beziehen sich auf alle Warengruppen. Angaben zum Fett- und Zuckergehalt erleichtern die richtige Auswahl von Lebensmitteln und Getränken. Praxisbeispiele haben gezeigt, dass sich „gesundheitsförderlich“ und „wirtschaftlich“ nicht widersprechen und das veränderte Angebot von den Schülern gut angenommen wird.



Auf der Homepage von „Unser Schulbuffet“ gibt es Informationen rund um die Initiative sowie die Möglichkeit für das kostenlose Downloaden des Handbuches: [www.unerschulbuffet.at](http://www.unerschulbuffet.at)

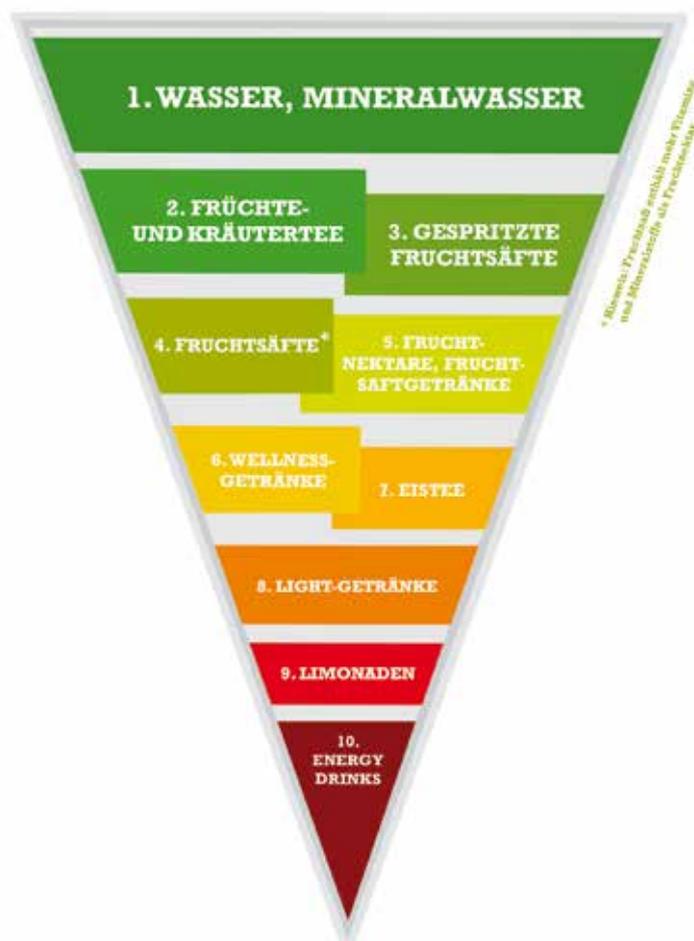
#### 2.1.6. Getränke

Kinder und Jugendliche sollen bei jeder Mahlzeit Zugang zu geeigneten Getränken haben, damit die täglich empfohlene Flüssigkeitsmenge erreicht wird. Ideale Durstlöscher sind kalorienfreie oder kalorienarme Getränke, allen voran (Leitungs-)Wasser. Alternativen zu Wasser sind ungesüßte Früchte- oder Kräutertees und stark verdünnte, 100%ige-Fruchtsäfte (mindestens 1: 3 verdünnt).

##### HINWEIS:

- Milch und Milchprodukte zählen zu den Nahrungsmitteln und nicht zu den Getränken.
- Schwarzteegetränke (z.B. Eistee), Energy-Drinks und Cola-Getränke dürfen aufgrund ihres Koffein- bzw. Teeingehaltes nicht an Kinder ausgegeben werden.
- Alkohol, Alkoholaromen und Alkopops dürfen im Rahmen der Gemeinschaftsverpflegung nicht angeboten werden. Dies gilt auch für Speisen oder Gerichte, die mit Alkohol oder Alkoholaromen versetzt wurden (z.B. Tiramisu, Eierlikörkuchen).

Das SIPCAN Trink-Dreieck gibt einen Überblick über gute und schlechte Durstlöscher (Farben: Grün = gute, Gelb = mittelmäßige, Rot = schlechte Durstlöscher).



Quelle: SIPCAN – Initiative für ein gesundes Leben. SIPCAN Trink-Dreieck ([www.sipcan.at](http://www.sipcan.at)).

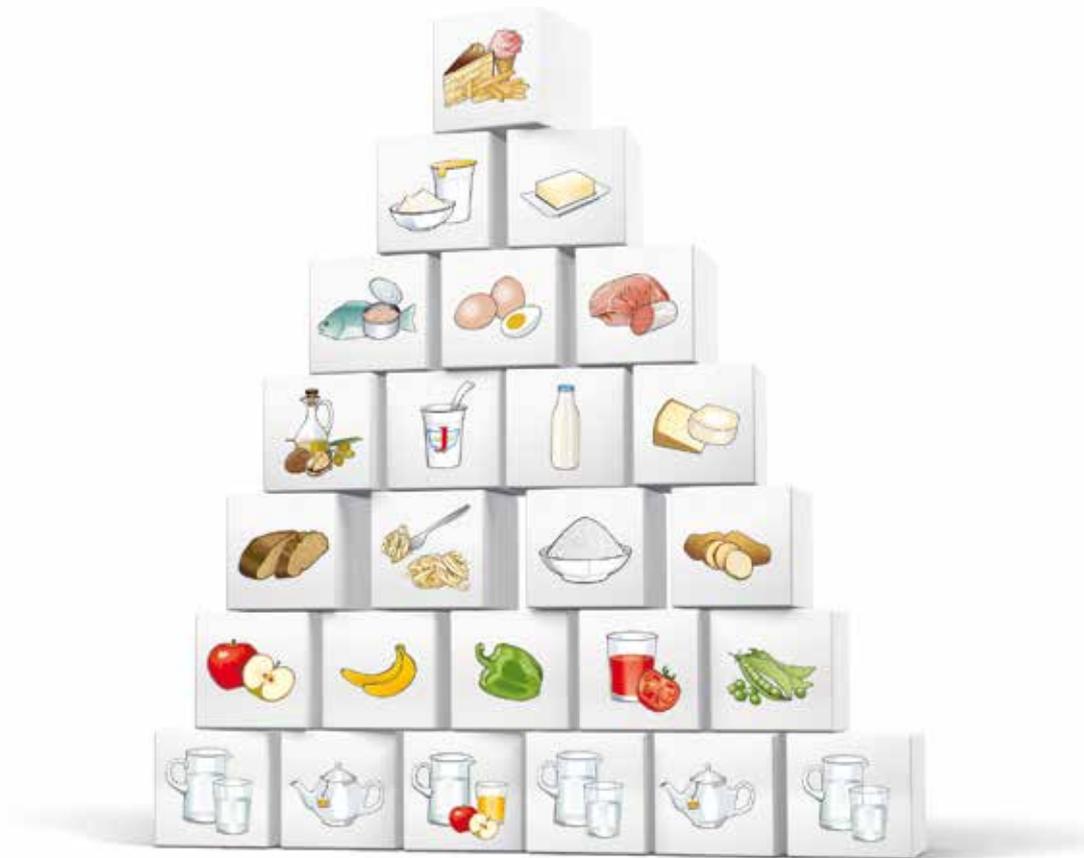
## 2.2. ZIELGRUPPE: ERWACHSENE

### 2.2.1. Ausgewogene Mischkost

Grundvoraussetzung für die optimale Versorgung mit nötiger Energie und lebenswichtigen Nährstoffen ist die Lebensmittelvielfalt. Ein abwechslungsreiches Angebot von allen Lebensmittelgruppen ist oberstes Gebot.

Die österreichische Ernährungspyramide zeigt den Weg zur richtigen und gesunden Ernährung und ist mit der bildlichen Darstellung eine praxisbezogene Hilfe zur Umsetzung einer ausgewogenen Ernährung im Alltag.





Quelle: Bundesministerium für Gesundheit. Die österreichische Ernährungspyramide.

Nähere Erläuterungen zur Ernährungspyramide gibt es unter folgendem Link: [www.bmg.gv.at](http://www.bmg.gv.at)

### 2.2.2. Mahlzeitenhäufigkeit

Für die kontinuierliche Versorgung mit Energie und Nährstoffen sind regelmäßige Mahlzeiten Voraussetzung. Je nach körperlicher Aktivität sind drei bis fünf Mahlzeiten zu empfehlen. Das Mittagessen in der Gemeinschaftsverpflegung (warme Hauptmahlzeit) sollte 1/3 der Tagesenergie liefern.

### 2.2.3. Mengeneempfehlungen

Der Energiebedarf ist keine konstante Größe und abhängig von Körpergröße, Gewicht, Geschlecht und jeweiliger Tagesaktivität. Für die Orientierung in der Gemeinschaftsverpflegung können Durchschnittswerte für den Energiebedarf in den unterschiedlichen Altersgruppen herangezogen werden.

Für die Mittagsverpflegung wird ein durchschnittlicher Energiebedarf für einen Erwachsenen mit einem PAL (Erklärung siehe Seite 57) von 1,4 angenommen. Die Werte für Energie- und Nährstoffversorgung in der Mittagsverpflegung werden mit 1/3 des Tagesbedarfs berechnet.

Durchschnittswerte für Mengeneempfehlungen der jeweiligen Altersgruppen sind im Anhang angeführt und können Gemeinschaftsverpfleger dabei unterstützen, Portionsgrößen besser zu kalkulieren.

# 3.

ÜBERSICHT ZU DEN  
MINDESTFORDERUNGEN  
FÜR DIE MENÜGESTALTUNG

## 3. Übersicht zu den Mindestforderungen für die Menügestaltung bei einer Teilverpflegung

Die Übersichtstabellen dienen als Hilfe bei der Speiseplangestaltung sowie zur Selbstkontrolle und sind eine Zusammenfassung der Mindestforderungen für die Mittags- und Jausenverpflegung aller Altersstufen.

**Tabelle 3: Tägliches Frühstücks- und Jausenangebot in der Gemeinschaftsverpflegung**

JAUSEN- und FRÜHSTÜCKSANGEBOT PRODUKTKOMPONENTEN		Bemerkungen
Müsli oder Getreideflocken zuckerfrei	Täglich	Zubereitung mit Milch oder naturbelassenen Milchprodukten und Obst Erläuterungen unter 5.1.
Frisches Obst und / oder Trockenobst	Täglich	Saisonales und regionales Angebot beachten Abwechslungsreiches und vielfältiges Angebot Erläuterungen Trockenobst unter 5.13.
Frisches Gemüse	Täglich	Pikanter Brotbelag, Salat, Gemügesticks 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 Erläuterungen Fettanteil unter 5.16.
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 und SeniorInnen meist besser akzeptiert
Getränke	Täglich	Leitungswasser Zuckerfreier Tee Verdünnte Obst / Gemüsesäfte (mind. 1: 3) Keine Energy-Drinks Keine alkoholischen Getränke

Tabelle 4: Speiseplan bei einer Menülinie an 7 und 5 Tagen

GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG MINDESTFORDERUNGEN MITTAGSMENÜ			
Angebot	7 Tage	5 Tage	Bemerkungen
<b>SPEISEPLANKOMPONENTEN</b>			
Menüwiederholungen	Keine Wiederholungen innerhalb von 4 Wochen		
Menüfolge	Mind. 2 Gänge		Z.B. Suppe + Hauptspeise oder Hauptspeise + Dessert
Getränke	Täglich		Kalorienfrei / -arm: Erläuterungen unter 5.2.
Suppe	Mind. die Hälfte der angebotenen Suppen sind Gemüsesuppen		
Fleischfreie / vegetarische Gerichte	Mind. 2 x pro Woche Besser 3 x pro Woche	Mind. 1 x pro Woche Besser 2 x pro Woche	
Fleisch- und Fleischwaren-gerichte	Max. 4 x pro Woche Besser 3 x pro Woche  Davon 2 Kleinfleisch-gerichte  Davon max. 1 x Fleisch- und Wurst-waren	Max. 3 x pro Woche Besser 2 x pro Woche  Davon 1 Kleinfleisch-gericht  Davon max. 1 x Fleisch- und Wurst-waren	Fettarme Zubereitung Magere Sorten bevorzugen  Erläuterungen unter 5.6.
Fischgerichte	Mind. 2 x pro Monat Besser 1 x pro Woche		
Süße Hauptspeisen	Max. 1 x pro Woche		Mit Obstanteil Fettreduzierte Milchpro- dukte für Erwachsene, Voll- kornanteil erhöhen (mind. 25 %) Eventuell in Abwechslung mit Fischgericht
Nachspeisen (wenn im Angebot)	Mind 2 x pro Woche Frischobst  Mind. 1 x pro Woche Milchprodukt	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	Vollkornanteil erhöhen (mind. 25 %) In Kombination mit Obst
Frittiertes / Paniertes / in Fett Herausgebackenes	Max. 1 x pro Woche		

Tabelle 5: Produktkomponenten bei einer Menülinie an 7 und 5 Tagen

GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG MINDESTFORDERUNGEN MITTAGSMENÜ			
Angebot	7 Tage	5 Tage	Bemerkungen
<b>PRODUKTKOMPONENTEN</b>			
Gemüseanteil roh / gegart	Täglich Davon mind. 50 % Rohkostanteil		Salat- und / oder Gemüsebeilage Salatbuffet
Hülsenfrüchte	Mind. 1 x pro Woche		Z.B. für vegetarische Gerichte Suppen, Salate
Obst, frisch	2 bis 4 x pro Woche		Im Ganzen, in Stücke ge- schnitten, Obst in Desserts
Vollkorngetreide	Mind. 1 x pro Woche		Z.B. für Beilage, Suppen Mehlspeisen, Brot / Gebäck
	Alternativen: Getreidesorten wie Hirse, Mais (Polenta) und Pseudogetreide wie Quinoa, Amaranth, Buchweizen		
Erdäpfel	Möglichst oft (Empfehlung 2 x pro Woche) und abwechselnd mit anderen Beilagen		Fettarme Zubereitung Fertig- und Halbfertigpro- dukte Erläuterungen unter 5.15.
Milch, Milchprodukte, Käse	Naturbelassene Milchprodukte bevorzugen Fettreduzierte Produkte für Erwachsene bevorzugen Fettreduzierte Käsesorten bevorzugen (z.B. Käse nach Holländer Art, Joghurtkäse, Bierkäse)		Erläuterungen unter 5.16
Vollkornbrot / -gebäck	Wenn Brot im Angebot: täglich		Vollkornbrot und -gebäck aus fein vermahlenem Voll- kornmehl werden von Kin- dern u. SeniorInnen meist besser akzeptiert
Nüsse, Samen	Mind. 1 x pro Woche		
Speisesalz	Jodiert		
Kräuter	Täglich		
Öle und Fette	Rapsöl als Standard		Bis 180 °C hitzestabil

Tabelle 6: Speiseplangestaltung bei zwei Menülinien an 7 und 5 Tagen

GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG MINDESTFORDERUNGEN MITTAGSMENÜ			
Angebot	2 Menüs 7 Tage	2 Menüs 5 Tage	Bemerkungen
<b>SPEISEPLANKOMPONENTEN</b>			
Menüwiederholungen	Keine Wiederholungen innerhalb von 2 Wochen		
Menüfolge	Mind. 2 Gänge		Z.B. Suppe / Vorspeise + Hauptspeise oder Hauptspeise + Dessert
Getränke	Täglich		Kalorienfrei / -arm Erläuterungen unter 5.2.
Suppe	Mind. die Hälfte der angebotenen Suppen sind Gemüsesuppen		
Fleischfreie / Vegetarische Gerichte	Mind. 4 x pro Woche Besser 6 x pro Woche	Mind. 2 x pro Woche Besser 4 x pro Woche	
	Optimal: täglich ein vegetarisches Menü		
Fleisch- und Fleischwarengerichte	Max. 7 x pro Woche Besser 6 x pro Woche	Max. 5 x pro Woche Besser 4 x pro Woche	Magere Sorten und fettarme Zubereitung bevorzugen
	Davon 4 Kleinfleischgerichte Davon max. 2 x pro Woche Fleisch- und Wurst- waren		Erläuterungen unter 5.6.
Fischgerichte	Mind. 1 x pro Woche Besser 2 x pro Woche		
Süße Hauptspeisen	Max. 2 x pro Woche		Mit Obstanteil Fettreduzierte Milch- produkte für Erwachse- ne bevorzugen Vollkornanteil erhöhen (mind. 25 %)
Nachspeisen (wenn im Angebot)	Mind. 4 x pro Woche Frischobst Mind. 2 x pro Woche Milchprodukt	Mind. 4 x pro Woche Frischobst Mind. 2 x pro Woche Milchprodukt	Vollkornanteil erhöhen (mind. 25 %) In Kombination mit Obst
Davon Kuchen / Torten	Max. 6 x pro Woche	Max. 4 x pro Woche	
Frittiertes / Paniertes / in Fett Herausgebackenes	Max. 2 x pro Woche		

Tabelle 7: Produktkomponenten bei zwei Menülinien an 7 und 5 Tagen

GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG MINDESTFORDERUNGEN MITTAGSMENÜ			
Angebot	2 Menüs 7 Tage	2 Menüs 5 Tage	Bemerkungen
<b>PRODUKTKOMPONENTEN</b>			
Gemüseanteil roh / gegart	Täglich Davon mind. 50 % Rohkostanteil		Salat- und / oder Gemüsebeilage Salatbuffet
Hülsenfrüchte	Mind. 2 x pro Woche		Z.B. für vegetarische Gerichte Suppen, Salate
Obst, frisch	4 x pro Woche		Im Ganzen, in Stücke ge- schnitten, Obst in Desserts
Vollkorngetreide	Mind. 2 x pro Woche  Alternativen: Getreidesorten wie Hirse, Mais (Polenta) und Pseudogetreide wie Quinoa, Amaranth, Buchweizen		Z.B. als Beilage, für Suppen, Mehlspeisen Brot / Gebäck
Erdäpfel	Möglichst oft (Empfehlung 2 x pro Menülinie) abwechselnd mit anderen Beilagen		Fettarme Zubereitung Fertig- und Halbfertigpro- dukte Erläuterungen unter 5.15.
Milch, Milchprodukte, Käse	Naturbelassene Milchprodukte bevorzugen Fettreduzierte Produkte für Erwachsene be- vorzugen Fettreduzierte Käsesorten bevorzugen (z.B. Käse nach Holländer Art, Joghurtkäse, Bierkäse)		Erläuterungen unter 5.16.
Vollkornbrot / -gebäck	Wenn Brot im Angebot: täglich		Vollkornbrot und -gebäck aus fein vermahlenem Voll- kornmehl werden von Kin- dern, Seniorinnen und Seni- oren meist besser akzeptiert
Nüsse, Samen	Mind. 2 x pro Woche		
Speisesalz	Jodiert		
Kräuter	Täglich		
Öle und Fette	Rapsöl als Standard		Bis 180 °C hitzestabil

Tabelle 8: Speiseplangestaltung bei drei Menülinien an 7 und 5 Tagen

GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG MINDESTFORDERUNGEN MITTAGSMENÜ			
Angebot	3 Menüs 7 Tage	3 Menüs 5 Tage	Bemerkungen
<b>SPEISEPLANKOMPONENTEN</b>			
Menüwiederholungen	Keine Menüwiederholungen innerhalb von 2 Wochen		
Menüfolge	Mind. 2 Gänge		Z.B. Suppe / Vorspeise + Hauptspeise oder Hauptspeise + Dessert
Getränke	Täglich		Kalorienfrei / -arm Erläuterungen unter 5.2.
Suppe	Mind. die Hälfte der angebotenen Suppen sind Gemüsesuppen		
Fleischfreie / vegetarische Gerichte	Mind. 6 x pro Woche	Mind. 4 x pro Woche	
	Optimal: eigene vegetarische Menülinie		
Fleisch- und Fleischwaren-gerichte	Max. 10 x (besser 9 x) pro Woche	Max. 7 x pro Woche (besser 6 x)	Magere Sorten und fettarme Zubereitung bevorzugen Erläuterungen unter 5.6.
	Davon Kleinfleischgerichte 6 x pro Woche	Davon Kleinfleischgerichte 3 – 4 x pro Woche	
	Davon max. 2 x pro Woche Fleisch- / Wurstwaren		
Fischgerichte	Mind. 2 x pro Woche		
Süße Hauptspeisen	Max. 3 x pro Woche		Mit Obstanteil Fettreduzierte Milchprodukte für Erwachsene bevorzugen Vollkornanteil erhöhen (mind. 25 %)
Nachspeisen (wenn im Angebot)	Mind. 4 x pro Woche Frischobst Mind. 3 x pro Woche Milchprodukt	Mind. 4 x pro Woche Frischobst Mind. 3 x pro Woche Milchprodukt	Vollkornanteil erhöhen (mind. 25 %) In Kombination mit Obst
Davon Kuchen / Torten	Max. 9 x pro Woche	Max. 6 x pro Woche	
Frittiertes / Paniertes / in Fett Herausgebackenes	Max. 2 x pro Woche		

Tabelle 9: Produktkomponenten für drei Tagesmenüs an 7 und 5 Tagen

GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG MINDESTFORDERUNGEN MITTAGSMENÜ			
Angebot	3 Menüs 7 Tage	3 Menüs 5 Tage	Bemerkungen
<b>PRODUKTKOMPONENTEN</b>			
Gemüseanteil roh / gegart	Täglich Davon mind. 50 % Rohkostanteil		Salat- und / oder Gemüsebeilage Salatbuffet
Hülsenfrüchte	Mind. 6 x pro Monat		z.B. für vegetarische Gerichte Suppen, Salate
Obst, frisch	4 x pro Woche		Im Ganzen, in Stücke ge- schnitten, Obst in Desserts
Vollkorngetreide	Mind. 6 x pro Monat  Alternativen: Getreidesorten wie Hirse, Mais (Polenta) und Pseudogetreide wie Quinoa, Amaranth, Buchweizen		z.B. als Beilage, für Suppen, Mehlspeisen Brot / Gebäck
Erdäpfel	Möglichst oft (Empfehlung 2 x pro Menülinie) und abwechselnd mit anderen Beilagen		Fettarme Zubereitung  Fertig- und Halbfertigpro- dukte Erläuterungen unter 5.15.
Milch, Milchprodukte, Käse	Naturbelassene Milchprodukte bevorzugen Fettreduzierte Produkte für Erwachsene be- vorzugen  Fettreduzierte Käsesorten bevorzugen (z. B. Käse nach Holländer Art, Joghurtkäse, Bierkäse)		Erläuterungen unter 5.16
Vollkornbrot / -gebäck	Wenn Brot im Angebot: täglich		Vollkornbrot und -gebäck aus fein vermahlenem Voll- kornmehl werden von Kin- dern, Seniorinnen und Seni- oren meist besser akzeptiert
Nüsse, Samen	Mind. 6 x pro Monat		
Speisesalz	Jodiert		
Kräuter	Täglich		
Öle und Fette	Rapsöl als Standard		Bis 180 °C hitzestabil

# 4.

## BESONDERHEITEN IN DER ALTERSGRUPPENSPEZIFISCHEN GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG

## 4. Besonderheiten in der altersgruppenspezifischen Gemeinschaftsverpflegung

### 4.1. ALKOHOL UND ALKOHOLAROMEN

Alkoholika in der Gemeinschaftsverpflegung möglichst nicht verwenden / anbieten. Insbesondere bei der Speisenzubereitung für Kinder und Jugendliche ist auf Alkoholika und Alkoholaromen zu verzichten (z.B. Rum / Rumaroma für Desserts, Wein für Suppen und Saucen).

Für Erwachsene ist im Sinne der Suchtprävention eine Deklaration von alkoholhaltigen Speisen deutlich sichtbar zu machen.

### 4.2. SÜSSSTOFFE UND ALTERNATIVE SÜSSUNGSMITTEL, GESCHMACKSVERSTÄRKER, AROMEN

Kinder können aufgrund ihres geringeren Körpergewichts die empfohlenen Höchstmengen von Süßstoffen schnell überschreiten und sollen daher keine Süßstoffe verzehren. Wegen ihrer intensiven Süße erhöhen Süßstoffe zudem die Geschmacksschwelle für süß, was die Vorliebe von stark gesüßten Speisen fördert.

Ebenso stellen Zuckeraustauschstoffe (z.B. Xylit, Sorbit, Mannit) keine gute Alternative zu Zucker dar, denn sie können zu Durchfall führen, wenn sie in größeren Mengen verzehrt werden. Kinder reagieren dabei viel empfindlicher als Erwachsene. Auch Fruchtzucker (Fruktose) ist als Süßungsmittel nicht empfehlenswert.

Auf Geschmacksverstärker und Aromen in der Gemeinschaftsverpflegung für Kinder verzichten. Die natürliche Geschmacksvielfalt von Lebensmitteln trägt zur Entwicklung des Geschmackssinnes bei.

### 4.3. KINDERLEBENSMITTEL

Im Rahmen der Gemeinschaftsverpflegung dürfen Kinderlebensmittel nicht angeboten werden. Die Sonderprodukte für Kinder fallen sehr häufig durch einen zu hohen Zucker- oder Salzgehalt negativ auf. Sie enthalten in der Regel unnötige und bedenkliche Zusatzstoffe, sowie überdosierte Vitamin- und Mineralstoffmengen. Was fehlt sind wertvolle Ballaststoffe und ungesättigte Fettsäuren.

Kinderlebensmittel sind an mindestens *einem* der folgenden Kriterien zu erkennen:

- Aufschrift „für Kinder“ oder „Kids“
- Auffällige Gestaltung der Verpackung (z.B. mit Comicfiguren)
- Spezielle Formung (z.B. als Tier- oder Comicfiguren)
- Beigaben (z.B. Aufkleber, Sammelbilder oder Spielfiguren)
- Speziell an Kinder gerichtete Werbung bzw. Internetauftritte der Hersteller

Nebenbei vermittelt die Werbung von Kinderlebensmitteln, dass diese Produkte einen gesundheitlichen Mehrwert mit sich bringen und einen „gesunden Snack“ oder „idealen Durstlöscher“ darstellen oder ersetzen.

#### 4.4. SCHICHTBETRIEB

Um eine optimale Nährstoffversorgung auch im Schichtbetrieb zu gewährleisten, sollen während des gesamten Schichtbetriebes warme Mahlzeiten zur Verfügung gestellt werden. Idealerweise werden die Mahlzeiten des Tages auch im Schichtbetrieb zur üblichen Zeit gegessen, um Magen-Darm-Störungen zu vermeiden. Zwischenmahlzeiten wie Obst und Milchprodukte verhindern Leistungs- und Konzentrationsschwächen.

Gibt es keine Möglichkeit zur Warmverpflegung, dann sind zumindest Heißgetränke anzubieten und die Möglichkeit zum Aufwärmen von Speisen zu gewährleisten.

Weitere Informationen zur Ernährung bei Schichtarbeit finden Sie in unserer Broschüre **„Gut essen – gut leben“**: Kostenloser Download bzw. kostenlose Bestellung auf: [www.sgkk.at/shop](http://www.sgkk.at/shop)

#### 4.5. SENIORINNEN UND SENIOREN (AB 65)

Zahlreiche altersbedingte Veränderungen erfordern eine gut durchdachte Speiseplangestaltung in der Seniorenverpflegung. Insbesondere der geringere Energieverbrauch im Alter, mit gleichbleibendem Vitamin- und Mineralstoffbedarf, machen Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte (z.B. Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Fisch, mageres Fleisch, fettreduzierte Milch- und Milchprodukte) erforderlich. Nebenbei droht bei Verwirrtheit und Demenz, körperlicher Gebrechlichkeit und Appetitlosigkeit die Gefahr einer Mangelernährung.



Informationen und eine Anleitung für die Gemeinschaftsverpflegung von Seniorinnen bzw. Senioren bietet: **„Ich lade dich zum Essen ein“**. Diese Publikation steht als Download auf der Webseite des Bundesministerium für Gesundheit (BMG) unter [www.bmg.gv.at](http://www.bmg.gv.at) zur Verfügung.

Zusätzlich bietet die Maßnahme „Fit im Alter“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) umfassende Informationen für die Ernährung im Alter an: <http://www.fitimalter-dge.de>



# 5.

## ERLÄUTERUNGEN ZUR SPEISEPLANGESTALTUNG

## 5. Erläuterungen zur Speiseplangestaltung für Frühstück, Jause und Mittagsmenü (bei einer Menülinie an 7 oder 5 Tagen)

### 5.1. FRÜHSTÜCKS- UND JAUSENANGEBOT

**Mindestforderung:** Tägliches Angebot an Vollkornbrot/-gebäck, zuckerfreiem Müsli und Getreideflocken, Frischobst / Trockenobst, naturbelassenen Milchprodukten, fettreduziertem Käse, fettarmen Wurstwaren und zuckerfreien Getränken. Zusätzlich eine vegetarische Jausenauswahl anbieten, für Erwachsene fettreduzierte Milch und Milchprodukte bevorzugen.



#### TIPPS:

- Müsli mit Milch / Milchprodukt, Obst und Nüssen selbst zubereiten
- Fruchtojoghurt oder Milchshakes selbst zubereiten
- Bei belegten Broten Streichfette mit Magertopfen / Topfenaufstrich austauschen
- Brotaufstriche auf (Mager-)Topfenbasis selbst zubereiten
- Mind. 2 Obstsorten nach saisonaler Auswahl anbieten
- Belegte Brote mit Gemüse aufwerten, bzw. Gemüse / Gemügesticks bereitstellen
- Obst- und Gemüsesäfte mit Wasser verdünnt (1: 3) anbieten
- Für die vegetarische Jausenverpflegung eignen sich z.B. Käse (-brot), Kräuter-Topfen-Aufstrich, Rohkost
- Vollkornbrot aus fein vermahlenem Getreide (Kinder, Seniorinnen und Senioren)



### 5.2. GETRÄNKE

**Mindestforderung:** tägliches, frei zugängliches Angebot an kalorienfreien bzw. kalorienreduzierten Getränken.

Optimal sind Leitungswasser, Mineralwasser und zuckerfreie Tees.

Sind Fruchtsäfte bzw. frisch gepresste Säfte im Angebot, dann diese mind. 1:3 verdünnen.

Energy-Drinks und alkoholische Getränke im Rahmen der Gemeinschaftsverpflegung nicht anbieten.



#### TIPPS:

- Leitungswasser zur freien Entnahme zur Verfügung stellen
- Getränkeautomaten auch mit Mineralwasser und gespritzten Fruchtsäften bestücken
- Schwarz- / Grüntee und Schwarz- / Grünteegetränke (z.B. Eistee), Energy-Drinks und Cola-Getränke dürfen aufgrund ihres Koffein- bzw. Teeingehaltes nicht an Kinder ausgegeben werden
- Milch und Milchprodukte zählen zu den Nahrungsmitteln und nicht zu den Getränken

### 5.3. MENÜWIEDERHOLUNGEN UND -FOLGE

**Mindestforderung:** Das Menü besteht aus mind. 2 Gängen (z.B. Suppe / Vorspeise + Hauptspeise oder Hauptspeise + Dessert). Bei einer Menülinie gibt es innerhalb von 4 Wochen keine Menüwiederholungen.

Vegetarische Gerichte, süße Hauptspeisen, Fisch- und Fleischspeisen an unterschiedlichen Tagen anbieten, um auch denjenigen EssensteilnehmerInnen möglichst viel Auswahl und Abwechslung bieten zu können, die nur an einzelnen Wochentagen die Ausspeisung besuchen. Zusätzlich auf größtmögliche Abwechslung bei den Beilagen achten.

Bei zwei Menülinien täglich nach Möglichkeit ein fleischfreies / vegetarisches Menü anbieten. Ab drei Menülinien pro Tag soll eine davon fleischfrei / vegetarisch sein.

Gibt es unterschiedliche Menülinien, dann sollen diese durchgängig sein (z.B. keine Fleischsuppen bei vegetarischem Menü).

### 5.4. SUPPENANGEBOT

**Mindestforderung:** die Hälfte aller angebotenen Suppen sind Gemüsesuppen (klare, pflanzliche und gebundene / pürierte Suppen auf Gemüsebasis bzw. mit Gemüseeinlage).



#### TIPPS:

- Schlagobers zum Verfeinern mit fettärmeren Milchprodukten austauschen: Halbfettmilch für Erwachsene, Joghurt, Sauerrahm
- Auf Einbrenn verzichten, Gemüsesuppen pürieren – zum Binden eignen sich Kartoffeln, Hülsenfrüchte (z.B. Linsen), Getreide / Getreideflocken (Hirse, Hafermark, Stärkemehl etc.)
- Bei klarer Suppe mit Einlage mit Gemüse aufwerten (z.B. Grießnockerlsuppe mit Gemüsejulienne)
- Bei Suppen auf Fleischbasis Fett abschöpfen
- Bei süßer Hauptspeise immer Suppen auf Gemüse- / Getreide- / Kartoffelbasis anbieten

### 5.5. FLEISCHFREIE / VEGETARISCHE GERICHTE

**Mindestforderung:** 2 x (besser 3 x) pro Woche bei 7 Tagen und 1 x (besser 2 x) pro Woche bei 5 Tagen im Angebot.

Vegetarische Gerichte sind Speisen ohne Fleisch / Wurst / Fisch. Eier und Milchprodukte dürfen verwendet werden.

Ideale Kombinationen bestehen aus einer Stärkekomponente (Getreide, Kartoffeln), einer Gemüsekomponente und einer Milch / Milchproduktkomponente und / oder Ei und / oder Hülsenfrüchte.

Beispiele: Cremespinat mit Kartoffeln und Ei, Penne mit Tomaten-Gemüseragout und Fetawürfeln, Bauernomelette mit Gemüse und Kartoffeln etc.

Besonders empfehlenswerte vegetarische Gerichte können mit Hülsenfrüchten (Erbsen, Bohnen, Linsen) gestaltet werden. Hülsenfrüchte zeichnen sich durch hochwertiges Eiweiß aus und „ersetzen“ Fleisch. Vor allem die Kombination mit Getreide / Getreideprodukten ist besonders wertvoll. Beispiele: Gemüsecurry mit Kichererbsen und Reis, Linsensuppe mit Brot etc.



**TIPPS:**

- Frischgemüse bevorzugen – wenn die Auswahl saisonbedingt geringer ist, kann Tiefkühlgemüse als Alternative verwendet werden
- Vollkorngetreideprodukte und / oder Pseudogetreide bevorzugen: Vollkornmehl, Naturreis, Vollkornteigwaren, Grünkern, Hirse, Mais (Polenta), Quinoa, Amaranth, Buchweizen, Haferflocken, Vollkornbrot etc.
- Hülsenfrüchte (z.B. Linsen, Erbsen, Bohnen, Kichererbsen) regelmäßig einplanen
- Hochverarbeitete Produkte vermeiden (z.B. Gemüselaiochen, Kartoffelpuffer, Kartoffeltaschen etc.)



## 5.6. FLEISCH / FLEISCHWARENGERICHTE

**Mindestforderung: nicht öfter als 4 x pro Woche (besser 3 x) bei 7 Tagen und nicht öfter als 3 x pro Woche (besser 2 x) bei 5 Tagen im Angebot.**

**Verarbeitete Fleischprodukte (Wurst, Geselchtes, Schinken) davon max. 1 x pro Woche anbieten. Kleinfleischgerichte davon 2 x pro Woche bei 7 Tagen und 1 x pro Woche bei 5 Tagen anbieten.**

Ab zwei Menülinien die Häufigkeit der Fleischgerichte verringern, um größtmögliche Abwechslung zu bieten.

Magere Fleisch- und Wurstsorten bevorzugen wie Rinderoberschale, Rindernuss, Schweineoberschale, Schweinenuss, Geflügelbrust, Lammrücken, Reh- und Hirschrücken, Schinken, Krakauer, mageres (Rinder-)Faschiertes etc.



**TIPPS:**

- Fettarme Zubereitung bevorzugen
- Öfter Kleinfleischgerichte wie Geschnetzeltes, Reisfleisch, Geflügelcurry anbieten, denn dadurch kann die Wochenmenge an Fleisch reduziert werden
- Auch Bolognese-Sauce, Eintopfgerichte mit Fleisch / Wurst oder Schinkenfleckerl zählen zu den Fleischgerichten



- Abwechslung bei den Gerichten und Fleisch- / Wurstsorten.

Beispiele: Ganze Fleischstücke wie Naturschnitzel, Rostbraten, Kotelette, Braten  
Kleinfleischgerichte wie Geschnetzeltes, Gulasch, Reisfleisch, Bolognese-Sauce  
Fleischwaren- und Wurstgerichte wie Schinkenfleckerl, Schinken-Rahmsauce, Fleischknödel, Würstel

## 5.7. FISCHGERICHTE

**Mindestforderung: 2 x pro Monat – besser 1 x pro Woche**



Fische mit hohem Anteil an Omega-3-Fettsäuren sind besonders wertvoll: fette Meeresfische (Lachs, Makrele, Hering) und heimische Kaltwasserfische (Forelle, Saibling, Reinanke).

Fischgerichte nur selten in paniertes oder frittiertes Zubereitung anbieten. Fettarme Zubereitungsalternativen wie Fisch in Folie, gedünstet, zubereitet im Kombidämpfer, als Salatuzut, als Laibchen oder als Aufstrich sind die bessere Wahl.



### TIPPS:

- Beim Fischeinkauf auf nachhaltige Fischzucht achten bzw. Fische von regionalen Anbietern bevorzugen: MSC- und ASC-Gütesiegel [www.wwf.at/fischfuehrer](http://www.wwf.at/fischfuehrer)
- Fettarme Zubereitung bevorzugen
- Abwechselnd Meeresfische und heimische Kaltwasserfische auf den Speiseplan bringen

## 5.8. SÜSSE HAUPTSPEISEN

**Mindestforderung: nicht öfter als 1 x pro Woche. Bei süßen Hauptgerichten ist Obst roh / gegart enthalten, fettarme Milchprodukte (für Erwachsene) als Rezepturbestandteil bevorzugen und den Vollkorngetreideanteil erhöhen (mind. 25 %).**



Süße Hauptspeisen mit Obstanteil sind z.B.: Obstknödel, Apfelstrudel, Topfen-Himbeerauflauf, Scheiterhaufen, Kaiserschmarrn mit Kompott etc.

Süße Hauptspeisen mit fettarmen Milchprodukten sind: z.B. Topfenknödel, Topfennockerl, Topfenschmarrn, Obstknödel mit Teig aus Topfen 10 % / 20 % F.i.T., Palatschinken und Kaiserschmarrn mit Milch bzw. für Erwachsene mit fettreduzierter Milch.



### TIPPS:

- Gemüsesuppe / Gemüsevorspeise bei süßen Hauptgerichten (Karotten-Hirsesuppe, Gemüsesticks mit Topfendip)

- (Vollkorn-)Getreide / Getreideprodukte und Pseudogetreide eignen sich hervorragend für Süßspeisen: z.B. Hirseauflauf mit Topfen und Himbeeren, Kirschauflauf mit Quinoa
- Mind. 25 % Vollkornmehlanteil (bei Mehl auf die Auszeichnung achten, hohe Typenzahl)
- Zucker sparsam verwenden, egal ob Haushaltszucker oder brauner Zucker. Fertigprodukte (Kompott, Mehlspeisen) enthalten besonders viel Zucker, deshalb möglichst oft frisch zubereiten und die Zuckermenge halbieren
- Fett- und Eiermenge bei der Zubereitung reduzieren
- Plunder- und Blätterteig sind sehr fettreich, besser gezogenen Strudelteil, Germteig, Kartoffelteig oder Topfenteig verwenden
- Süße Hauptgerichte können mit Nüssen oder Samen aufgewertet werden (z.B. Nussbrösel)
- Schlagobers und Sauerrahm meiden / reduzieren

## 5.9. NACHSPEISEN

**Mindestforderung: mind. 2 x pro Woche Frischobst, mind. 1 x pro Woche Milchprodukt (fettreduziert für Erwachsene). Kuchen / Torten max. 3 x pro Woche bei 7 Tagen und max. 2 x pro Woche bei 5 Tagen - Vollkornmehlanteil auf mind. 25 % erhöhen.**



### TIPPS:

- Beim Nachspeisenangebot zwischen Obst, Milchprodukten und Mehlspeisen abwechseln
- Zuckerfreie und naturbelassene Milch und Milchprodukte, sowie fettreduzierte Produkte für Erwachsene verwenden (Buttermilch-Fruchtmix, Topfen-Früchtecreme, Pudding, Milchreis etc.)
- Zucker sparsam verwenden, egal ob Haushaltszucker oder brauner Zucker
- Fett- und Eiermenge bei der Zubereitung reduzieren
- Plunder- und Blätterteig sind sehr fettreich, besser gezogenen Strudelteil, Germteig, Brandteig, Biskuit oder Topfenteig verwenden
- Desserts können mit Nüssen oder Samen aufgewertet werden
- Schlagobers und Sauerrahm meiden / reduzieren

## 5.10. FRITTIERTES / PANIERTES / IN FETT HERAUSGEBACKENES

**Mindestforderung: nicht öfter als 1 x pro Woche**

Frittieren, Panieren und in Fett Herausbacken sind sehr energiereiche Zubereitungen und werden daher nur eingeschränkt empfohlen.



Zu beachten ist, dass auch vorgebackene Convenience-Produkte wie Pommes, Kroketten und Rösti viel Fett enthalten und dazugezählt werden müssen.

**TIPPS:**

- Nährstoffschonende und fettarme Zubereitungen bevorzugen:
  - Dünsten und Dämpfen
  - Dampfgaren, Druckgaren
  - Garen in Folie
  - Grillen
- Laibchen und Paniertes lassen sich auch im Konvektomaten zubereiten – nur wenig Öl zum Bepinseln / Besprühen verwenden
- Öle und Fette müssen bei hohen Temperaturen (Frittieren) hitzestabil sein
- Palm- und Kokosfett sind zwar Pflanzenfette, enthalten aber hohe Anteile an gesättigten Fettsäuren und sind daher nicht empfehlenswert
- Bei Sprüh- und Trennfetten die Qualität des Fettsäuremusters beachten (geringer Anteil an gesättigten Fettsäuren)
- Bei Pflanzencremen, Frittierfetten und Mischölen die Zusammensetzung kontrollieren; ungehärtete Fette mit geringem Anteil an gesättigten Fettsäuren bevorzugen; Rapsöl ist bis 180 °C hitzestabil

## 5.11. GEMÜSE UND SALATE

**Mindestforderung: tägliches Angebot (mind. 50 % Rohkostanteil), mind. 3 Salate pro Woche bzw. tägliches Salatbuffet.**



Gemüse als Suppe, Rohkost, Salat, Gemüseaufstrich, Saft, Auflauf, Laibchen, Eintopf, in Saucen.

**TIPPS:**

- Bei Salaten Frischware bevorzugen, Ausnahme: Mais und Hülsenfrüchte – in Zeiten geringeren Angebotes: gekochte Salate (Rote Rüben, Selleriesalat etc.) und Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen)
- Vorgewaschene Blattsalate nochmals unter fließendem Wasser waschen
- Bei Gemüsebeilagen kann auch Tiefkühlgemüse verwendet werden, wenn das saisonale Angebot eingeschränkt ist bzw. bei personeller Einschränkung
- Für Salatdressings verschiedene Pflanzenöle und Essigsorten verwenden/anbieten – optimal ist die Möglichkeit, die Salate selbst zu marinieren, auf Fertigdressings verzichten
- Gemüse eignet sich gut zum Binden von Suppen und Saucen (Kartoffeln, Wurzelgemüse)
- Magere Milchprodukte (Joghurt, Buttermilch), Nüsse, Samen und Früchte bereichern das Salatangebot
- Für Kinder milde Dressings bzw. Rohkost zum Knabbern anbieten (Gemügesticks)

## 5.12. HÜLSENFRÜCHTE

**Mindestforderung: 1 x pro Woche**

Zu den Hülsenfrüchten zählen Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Sojabohnen, grüne Erbsen, Fisolen und daraus hergestellte Produkte wie Tofu, Sojadrinks, Spalterbsen.



### TIPPS:

- Getrocknete rote und gelbe Linsen haben eine kurze Garzeit und müssen nicht eingeweicht werden
- Abwechslung bei der Auswahl der Hülsenfruchtsorten
- Verwendung von Hülsenfrüchten:
  - Suppen (z.B. Linsensuppe, Bohnensuppe)
  - Zum Binden von Suppen und Saucen (rote und gelbe Linsen)
  - Eintöpfe, Laibchen
  - Püree (z.B. Erbsenpüree)
  - Salat (z.B. Bohnen-Tomatensalat, Fisolensalat)
  - Aufstriche (z.B. Hummus)

## 5.13. OBST

**Mindestforderung: 2 x (bis 4 x) pro Woche vorzugsweise als Dessert (wenn im Angebot) und als Rezepturbestandteil bei Süß- und Mehlspeisen.**



### TIPPS:

- Obst im Ganzen
- Geschnittenes Obst
- Obstsalat
- Desserts mit Früchten (z.B. Früchtejoghurt)
- Süßspeisen mit Obst: Apfelstrudel, Obstknödel, Topfenauflauf mit Beeren
- Bei Trockenobst ungeschwefelte und ungezuckerte Sorten wählen; nur in kleiner Menge verwenden / anbieten, weil der natürliche Zuckergehalt sehr hoch ist
- Saisonkalender (Seite 41) beachten

## 5.14. VOLLKORNGETREIDE, ALTERNATIVE GETREIDESORTEN UND PSEUDOGETREIDE

**Mindestforderung: 1 x pro Woche**

Die verschiedenen Vollkorngetreidearten und Pseudogetreide sind aufgrund der günstigen Nährstoffzusammensetzung eine Bereicherung für jeden Speiseplan. Sie können unterschiedlichst verarbeitet und verwendet werden (als Teigwaren, Flocken, Grieß, Mehl).

Besonders Getreidesorten wie Hirse, Dinkel, Einkorn, Emmer, Grünkern, Mais (Polenta), Hafer und die Pseudogetreidesorten Quinoa, Amaranth und Buchweizen enthalten viele lebensnotwendige Vitamine und Mineralstoffe und liefern wertvolle Ballaststoffe.

**TIPPS:**

- Vollkorngetreide und Pseudogetreide eignen sich für:
  - o Suppen, Suppeneinlage
  - o Auflaufgerichte und Laibchen
  - o Beilagen
  - o Salate
  - o Müsli
  - o Zum Binden von Suppen, für Faschiertes
- Abwechslung bei der Sortenauswahl
- Mindestens 25 % Vollkornanteil durch schrittweise Erhöhung (z.B. bei Teigen oder „versteckt“ in Suppen, Aufläufen)



### 5.15. ERDÄPFEL

**Mindestforderung: möglichst oft (Empfehlung 2 x pro Woche) und in Abwechslung mit anderen Beilagen anbieten.**

**TIPPS:**

- Bevorzugt in fettfreier / fettarmer (z.B. gekocht, gedämpft) und frischer Zubereitung anbieten (Beispiele: Pellkartoffeln, Ofenkartoffeln, Erdäpfelpüree selbst zubereiten)
- Convenienceprodukte wie Pommes, Kroketten, Rösti, Püreepulver max. 1 x pro Woche verwenden.

### 5.16. MILCH, MILCHPRODUKTE UND KÄSE

**Mindestforderung: naturbelassene Milchprodukte bevorzugen, fettreduzierte Käsesorten; für Erwachsene fettreduzierte Milch und fettreduzierte Milchprodukte verwenden. Der Einsatz von Milch und Milchprodukten ist unter 5.1., 5.8. und 5.9. ersichtlich.**

Fettreduzierte Milch und Milchprodukte (bis 1,8 % Fett) sind z.B.: Halbfettmilch, fettreduziertes Joghurt, Buttermilch, fettreduzierte Sauermilch, Magertopfen, Mehlspeistopfen 10 % und 20 % F.i.T. etc.

Fettreduzierte Käsesorten (bis 35 % F.i.T.) sind z.B.: Käse nach Holländer Art, Joghurtkäse, Hüttenkäse, Mozzarella light, Fetakäse light etc.





**TIPPS:**

- Schlagobers, Creme fraiche und Sauerrahm durch fettärmere Milchprodukte ersetzen bzw. nur selten und sparsam verwenden
- Fruchtojoghurt und Frucht-Topfencreme selbst herstellen
- Schmelzkäse und Schmelzkäse-Zubereitungen werden nicht empfohlen (hoher Phosphat- und Natriumgehalt)
- Topfenaufstriche selbst herstellen
- Auf Analogkäse verzichten (eine Pflanzenfettzubereitung, die als Käseersatz v.a. bei Fertigprodukten verwendet wird. Die Bezeichnung „Käse“ ist für aus Milch hergestellte Produkte vorbehalten)

## 5.17. VOLLKORNBROT UND -GEBÄCK

**Mindestforderung: täglich, wenn Brot im Angebot ist.**



**TIPPS:**

- Vollkornbrot hat mind. 90 % Vollkornschtrot- oder Vollkornmehlanteile, die Beimengung anderer Mehle ist bis zu 10 % zulässig
- Dinkelbrot bzw. Dinkelmehl ist nicht per se ein Vollkornprodukt
- Eine dunkle Farbe des Brotes / Gebäcks gibt keinen Hinweis auf den Vollkornanteil, da die Produkte häufig eingefärbt werden, die Produktbezeichnungen und Zutatenlisten beachten (z.B. Vollkornweckerl, Roggenvollbrot); der Name „Kornweckerl“ ist keine Garantie für einen hohen Vollkornanteil
- Von Kindern, Seniorinnen und Senioren werden fein vermahlene Vollkornbrote eher akzeptiert und sind meist bekömmlicher
- Selbst gebackenes Brot mit Nüssen und Samen aufwerten und frisch gemahlenes Vollkornmehl verwenden

## 5.18. NÜSSE UND SAMEN

**Mindestforderung: 1 x pro Woche**

Nüsse und Samen liefern wertvolle Nährstoffe und lebensnotwendige Fettsäuren.



**TIPPS:**

- Sesam, Leinsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Nüsse können bei Vorspeisen, Suppen, Salaten, Müsli, Brot und Gebäck, Mehlspeisen, Kuchen und Desserts eingesetzt werden
- Ungesalzene und ungezuckerte Varianten verwenden

## 5.19. SPEISESALZ UND KRÄUTER

**Mindestforderung: jodiertes Speisesalz und die tägliche Verwendung von (frischen) Kräutern.**



### TIPPS:

- Sparsam salzen und auf den Kochsalzgehalt von Convenience-Produkten achten
- Reichlich Kräuter und Gewürze verwenden und auf fertige Basis-Gewürzmischungen verzichten (hoher Salzgehalt)

## 5.20. ÖLE UND FETTE

**Mindestforderung: Rapsöl als Standard bei der Speisenzubereitung.**

Generell sparsame Verwendung.

Die *Tagesempfehlung* für Kinder liegt bei durchschnittlich 1 EL Öl und 1 EL Streichfett (Butter), bei Erwachsenen 2 EL Öl und 1 - 2 EL Streichfett (Butter).



### TIPPS:

- Rapsöl, Olivenöl und High-Oleic-Öle für die warme Küche bevorzugen. Als hitzestabile Öle gelten High-Oleic-Bratöle, die aus speziell gezüchteten Sonnenblumen- oder Distelsorten hergestellt werden. Sie enthalten wesentlich mehr Ölsäure als die Ursprungspflanzen, um den Rauchpunkt zu erhöhen und die Hitzestabilität bis 210 °C zu gewährleisten.
- Olivenöl hat einen natürlichen Anteil an einfach-ungesättigten Fettsäuren (Ölsäure) von rund 80 % und ist bis 180 °C hitzestabil. Rapsöl enthält rund 60 % einfach-ungesättigte Fettsäuren und ist ebenfalls bis 180 °C hitzestabil.
- Kaltgepresste Öle für Salate und die kalte Küche (Leinöl, Walnussöl, Kürbiskernöl, Olivenöl etc.)
- Palmfett, Kokosfett, Butterschmalz und Schweineschmalz enthalten hohe Anteile an gesättigten Fettsäuren und sollten daher selten eingesetzt werden
- Ungehärtete Fette mit geringem Anteil an gesättigten Fettsäuren bevorzugen
- Bei Sprüh- und Trennfetten die Qualität des Fettsäuremusters beachten und selten verwenden
- Bei Pflanzencremen, Frittierfetten und Mischölen die Zusammensetzung kontrollieren
- Frittiertes / Paniertes / in Fett Herausgebackenes selten anbieten, um den Fettverbrauch zu reduzieren



# 6.

## EMPFEHLUNGEN ZUR SPEISEPLANGESTALTUNG

## 6. Empfehlungen zur Speiseplangestaltung

### 6.1. ÜBERSICHT EMPFEHLUNGEN

- Berücksichtigung von regionalen und kulturspezifischen Essgewohnheiten
- Gemüsebeilage beschreiben
- Beachtung von ethnischen und religiösen Aspekten
- Bei der Mahlzeitenzusammenstellung auch die farbliche Abwechslung berücksichtigen
- Altersgerechte Gestaltung: z.B. für Kinder mit Bildern / Fotos, für Seniorinnen und Senioren eine größere Schrift
- Ab zwei Wahlmenülinien täglich ein vegetarisches Gericht anbieten
- Nicht eindeutige Bezeichnungen, Fantasienamen und fremde Speisenbezeichnungen sind zu erläutern (z.B. Cordon bleu = paniertes Schweinsschnitzel mit Schinken-Käse Fülle)
- Vegetarische Gerichte nicht ausschließlich in der zweiten Menülinie anbieten, um eine unbewusste Wertung durch die Gäste zu vermeiden
- Bei Fleisch und Wurstwaren muss die Tierart angegeben werden
- Menükomponentenwahl ist einer fixen Menüvorgabe vorzuziehen
- Allgemeine Bezeichnungen wie „Tagessuppe“ vermeiden
- Berücksichtigung von saisonalem Angebot
- Verzicht auf Alkohol und Alkoholaromen
- Auf Plunder- und Blätterteig verzichten
- Verzicht auf Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe
- Kartoffelfertigprodukte (z.B. Kroketten, Rösti) selten verwenden / meiden
- Täglich Kräuter (frisch oder tiefgekühlt)
- Täglich wechselndes Angebot bei Fleischsorten, Gemüse / Salatauswahl, Beilagen



Bei der Ausspeisung können Sie einen Musterteller für die unterschiedlichen Menüangebote vorbereiten: Menübeispiele



## 6.2. ERGÄNZENDE HINWEISE

Gestalten Sie den Speiseplan so, dass auch Personen mit Migrationshintergrund, VegetarierInnen und Personen mit Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten das Essensangebot in Anspruch nehmen können. Entsprechende Kennzeichnungen und unmissverständliche Speisenbezeichnungen sind deshalb unerlässlich.

Ermöglichen Sie die Wahl für eine kleinere Portion oder den Austausch von Speisenkomponenten.

Bio- und Fairtrade-Produkte nach Möglichkeit und Verfügbarkeit verwenden und auszeichnen.

Halbfertig- und Fertigprodukte (Convenience-Produkte) so wenig wie möglich einsetzen. Werden Halbfertig- und Fertigprodukte verwendet, dann vorzugsweise nur Produkte der Stufen 0 – 3. Ist der Einsatz von Produkten der Stufen 4 und 5 (siehe Seite 40) sinnvoll, dann sind diese immer mit frischen Lebensmitteln zu ergänzen (v.a. mit Gemüse / Salat und Obst).

**Tabelle 10: Fertigungsstufen von Halbfertig- und Fertigprodukten**

<b>0 - Grundstufe</b>	Tierhälften Ungewaschenes Gemüse
<b>1 - Küchenfertige Lebensmittel</b>	Entbeintes, zerlegtes Fleisch Geputztes Gemüse
<b>2 - Garfertige Lebensmittel</b>	Filet Teigwaren Tiefkühlgemüse Tiefkühlobst
<b>3 - Aufbereifertige Lebensmittel</b>	Salatdressings Kartoffelpüree
<b>4 - Regenerierfertige Lebensmittel</b>	Fertiggerichte (einzelne Komponenten oder fertige Menüs), z.B. Laibchen, Strudel etc.
<b>5 - Verzehr- / tischfertige Lebensmittel</b>	Kalte Saucen Fertige Salate Obstkonserven

Quelle: modifiziert nach aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz. Convenience-Produkte in der Gemeinschaftsverpflegung.

Regionalität und Saisonalität: Beim Einkauf Herkunft und Saisonware berücksichtigen, je nach Verfügbarkeit mit örtlichen AnbieterInnen kooperieren.

Weiterführende Informationen:

Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft

[www.bmlfuw.gv.at](http://www.bmlfuw.gv.at)

Die Umweltberatung

[www.umweltberatung.at](http://www.umweltberatung.at)

### 6.3. SAISONKALENDER

Saisonkalender siehe Seite 41



# SAISONKALENDER

## OBST UND GEMÜSE AUS ÖSTERREICH

■ reif in Österreich   ■ österreichische Lagerware

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Äpfel												
Birnen												
Broccoli												
Brombeeren												
Chinakohl												
Endiviensalat												
Erbsen												
Erdbeeren												
Feldgurken												
Fenchel												
Fisolen												
Häuptelsalat												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Karfiol												
Karotten												
Kartoffeln												
Kirschen												
Knoblauch												
Kohl												
Kohlrabi												
Kohlsprossen												
Kraut												
Kürbis												

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Lollo Rosso												
Mais												
Mangold												
Marillen												
Melanzani												
Paprika												
Pastinaken												
Pfirsiche												
Porree												
Quitten												
Radicchio												
Radieschen												
Ribiselein												
Rote Rüben												
Sellerie												
Spargel												
Spinat												
Stangensellerie												
Tomaten												
Vogelsalat												
Weintrauben												
Zucchini												
Zwetschken												
Zwiebeln												



Hinweis: Diese Tabelle finden Sie auch als PDF auf [www.sgkk.at/shop](http://www.sgkk.at/shop) -> Ernährung



# 7.

CHECKLISTEN / LEERLISTEN  
ZUR EIGENKONTROLLE

## 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			



Diese Tabellen finden Sie auch auf [www.sgkk.at/shop](http://www.sgkk.at/shop) in der Rubrik Ernährung zum Downloaden oder Ausdrucken!

8.

REZEPTE

# 8. Rezepte

## 8.1. MUSTERSPEISEPLAN FÜR EINE MENÜLINIE ÜBER 14 TAGE

WOCHE 1	Mittag
Mo	Gemüsegulasch mit Rindfleisch Salzkartoffeln Krautsalat Schokopudding mit Himbeersauce
Di	Karottencremesuppe mit roten Linsen Topfenstrudel Marillenkompott
Mi	Rindsuppe mit Dinkelgrießnockerl und Gemüsejulienne Hühnerunterkeulen mit Rosmarinkartoffeln und Ofengemüse (Paprika, Zucchini, Kürbis) Blattsalat
Do	Krautfleckerl Roter-Rübensalat Joghurt mit frischen Früchten
Fr	Natur gebratenes Forellenfilet Hirse Fenchel-Tomaten-Gemüse Biskuitroulade (Erdbeermarmelade)
Sa	Minestrone (klare Gemüsesuppe mit Reiseinlage) Schwarzwurzelstrudel, Salzkartoffeln, Joghurt-Kräuterdip Obst der Saison
So	Rindsuppe mit Kräuterfrittaten Kalbsbraten Erbsenreis Fisolensalat Apfel-Nusskuchen

WOCHE 2	Mittag
Mo	Cremespinat Kartoffelschmarren Spiegelei / pochiertes Ei Obstsalat mit Zimt-Joghurt
Di	Selleriecremesuppe Rindsgeschnetztes mit Pilzen Nockerl Blattsalat
Mi	Zuckermiscremesuppe Buchteln mit Vanillesauce
Do	Rahmsuppe Fischlaibchen (Dorsch) Püree, Karottengemüse Gurkensalat
Fr	Gemüse-Hühnercurry Wildreis Grüner Salat Obst der Saison
Sa	Spaghetti mit Bärlauch-Pesto und Parmesan Tomatensalat Heidelbeer-Vanillecreme
So	Klare Gemüsesuppe Wiener Schnitzel Petersilkartoffeln, Preiselbeeren Kirschkuchen mit Mandelblättchen



Weiterführende Tipps und Rezepte finden Sie auf [www.sgkk.at/ernaehrungsberatung](http://www.sgkk.at/ernaehrungsberatung)

## 8.2. REZEPTMODIFIKATION MUSTERBEISPIELE

Traditionelles Rezept	Modifiziertes Rezept
<b>Spaghetti Bolognese (10 Port.)</b>	<b>Penne mit Tomatensauce (10 Port.)</b>
750 g Hartweizengrießteigwaren 250 g Zwiebel 500 g geschälte Tomaten (Dose) 1000 g gemischtes Faschiertes 250 g Wurzelgemüse 150 g Tomatenmark 80 g Sonnenblumenöl Salz, Pfeffer, Kräuter 100 g Parmesan	750 g Hartweizengrießteigwaren 250 g Zwiebel 2000 g frische Tomaten  500 g Karotten und Selleriewürfel 50 g Tomatenmark 50 g Rapsöl Salz, Pfeffer, Kräuter 100 g Parmesan
<b>Nährwerte pro Portion:</b> 625 kcal (2613 kJoule) 37 g EW, 26 g F, 61 g KH, 184 mg Ca	<b>Nährwerte pro Portion:</b> 400 kcal (1672 kJoule) 16 g EW, 9 g F, 64 g KH, 203 mg Ca <b>Ersparnis: 225 kcal und 17 g Fett</b>

Traditionelles Rezept	Modifiziertes Rezept
<b>Rindsgulasch mit Gebäck (10 Port.)</b>	<b>Rinds-Gemüsegulasch mit Kartoffeln (10 Port.)</b>
1500 g Rindfleisch mittelfett 1500 g Zwiebel  150 g Butterschmalz 50 g Tomatenmark Paprika, Essig, Kümmel, Salz, Majoran, Zitronenschale  Semmel	1000 g Rindfleisch mager 500 g Zwiebeln 1200 g Gemüse (Karotten, Sellerie, Karfiol, Fisolen etc.) 60 g Rapsöl 50 g Tomatenmark Paprika, Essig, Kümmel, Salz, Majoran, Zitronenschale  1500 g Salzkartoffeln
<b>Nährwerte pro Portion:</b> 544 kcal (2274 kJoule) 78 g EW, 27 g F, 40 g KH, 80 mg Ca	<b>Nährwerte:</b> 316 kcal (1321 kJoule) 27 g EW, 10 g F, 44 g KH, 92 mg Ca <b>Ersparnis: 228 kcal 17 g Fett</b>

Traditionelles Rezept	Modifiziertes Rezept
<b>Topfen-Oberscreme mit Erdbeeren (10 Port.)</b>	<b>Topfencreme mit Erdbeeren (10 Port.)</b>
500 g Topfen 40 % F.i.T. 500 ml Schlagobers 150 g Staubzucker 2 EL Vanillezucker 2 cl Rum Zitronensaft 500 g Erdbeeren	700 g Mehlspeistopfen 10 % F.i.T. 300 g cremiges Jogurt 1 % Fett 100 g Staubzucker 2 EL Vanillezucker  Zitronensaft/Zitronenschale 800 g Erdbeeren
<b>Nährwerte pro Portion:</b> 339 kcal (1417 kJoule) 7 g EW, 24 g F, 23 g KH, 97 mg Ca	<b>Nährwerte pro Portion:</b> 143 kcal (598 kJoule) 11 g EW, 2 g F, 20 g KH, 120 mg Ca <b>Ersparnis: 196 kcal und 22 g Fett</b>

Zeichenerklärung: EL = Esslöffel TL = Teelöffel EW = Eiweiß F = Fett KH = Kohlenhydrate Ca = Kalzium  
Nährwertangaben gerundet, berechnet nach: Elmadfa I et al. Die große GUNährwert Kalorien Tabelle 2014/15

### 8.3. AUSWAHL AN REZEPTDATENBANKEN

Rezepte für die Verpflegung von Kindern:

Fitkid-Aktion: DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder

<http://www.fitkid-aktion.de/qualitaetsstandard/rezeptdatenbank/unsere-rezepte.html>

Rezepte für das Schulbuffet

Unser Schulbuffet

[http://www.bmgf.gv.at/home/Gesundheit/Ernaehrung/Unser\\_Schulbuffet/Rezepte/](http://www.bmgf.gv.at/home/Gesundheit/Ernaehrung/Unser_Schulbuffet/Rezepte/)

Rezepte für die Schulverpflegung

DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung

<http://www.schuleplusessen.de/qualitaetsstandard/rezeptdatenbank/unsere-rezepte.html>

Rezepte für Betriebsverpflegung

Job&Fit: DGE-Qualitätsstandard für die Betriebsverpflegung

<http://www.jobundfit.de/qualitaetsstandard/rezeptdatenbank/unsere-rezepte.html>

Rezepte für die Seniorinnen- und Seniorenverpflegung

Fit im Alter: DGE-Qualitätsstandards für die Seniorenverpflegung

<http://www.fitimalter-dge.de/nc/qualitaetsstandards/rezeptdatenbank/unsere-rezepte.html>

Rezepte für saisonales Kochen

Die Umweltberatung

<http://www.biokueche.umweltberatung.at/start.asp?b=6311>

Rezepte für saisonales Kochen ohne Fleisch – speziell für Großküchen

Projekt Umbesa

Land Oberösterreich

[http://www.gesundes-oberoesterreich.at/Projekt\\_UMBESA\\_-\\_Rezeptsammlung\\_%28Vers\\_\\_1\\_3%29\\_gesamt.pdf](http://www.gesundes-oberoesterreich.at/Projekt_UMBESA_-_Rezeptsammlung_%28Vers__1_3%29_gesamt.pdf)

Kochbuch: Kochen mit Gemüse (regional – saisonal – frisch) für Gemeinschaftsverpflegung und Gastronomie

Fonds Gesundes Österreich

<http://www.fgoe.org/der-fonds/infos/archiv/gesunde-ernaehrung-in-der-betriebskantine-und-in-der-gastro-nomie/2009-04-07.9608227351>

Rezepte für zu Hause oder die Gemeinschaftsverpflegung

Gesundes Oberösterreich

[http://www.gesundes-oberoesterreich.at/rezeptsuche\\_DEU\\_HTML.htm](http://www.gesundes-oberoesterreich.at/rezeptsuche_DEU_HTML.htm)



9.

LITERATURQUELLEN

## 9. Literaturquellen

AGES, HVB, BMG, GÖG & FGÖ. Richtig essen von Anfang an! Aufgerufen am 05.08.2015 auf [www.richtigessenvonanfangan.at](http://www.richtigessenvonanfangan.at)

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz (Hrsg.). Convenience-Produkte in der Gemeinschaftsverpflegung. 1. Auflage. Bonn, 2007.

Bundesinstitut für Risikowertung (BfR). Erhöhte Aufnahme von Fruktose ist für Diabetiker nicht empfehlenswert. Stellungnahme Nr. 041/2009 des BfR vom 06. März 2009. Aufgerufen am 03.10.2015 auf [http://www.bfr.bund.de/cm/343/erhoehte\\_aufnahme\\_von\\_fruktose\\_ist\\_fuer\\_diabetiker\\_nicht\\_empfehlenswert.pdf](http://www.bfr.bund.de/cm/343/erhoehte_aufnahme_von_fruktose_ist_fuer_diabetiker_nicht_empfehlenswert.pdf)

Bundesministerium für Gesundheit. „Ich lade dich zum Essen ein“ - Informationen für alle, die ältere Menschen betreuen, pflegen und verköstigen. Wien, 2015. Aufgerufen am 07.07.2015 auf [www.bmg.gv.at](http://www.bmg.gv.at)

Bundesministerium für Gesundheit. Die österreichische Ernährungspyramide. Wien, 2010. Aufgerufen am 09.06.2015 auf [www.bmg.gv.at](http://www.bmg.gv.at)

Bundesministerium für Gesundheit. Die Ernährungspyramide im Detail – 7 Stufen zur Gesundheit. Aufgerufen am 14.10.2015 auf [http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Empfehlungen/Die\\_Ern%C3%A4hrungspyramide\\_im\\_Detail\\_-\\_7\\_Stufen\\_zur\\_Gesundheit](http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Empfehlungen/Die_Ern%C3%A4hrungspyramide_im_Detail_-_7_Stufen_zur_Gesundheit)

Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft. Lebensmittelbericht Österreich 2010. Wien, 2010. Aufgerufen am 07.07.2015 auf [www.bmlfuw.gv.at](http://www.bmlfuw.gv.at)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. DGE-Qualitätsstandards für die Betriebsverpflegung. 4. Auflage. Bonn, 2014. Aufgerufen am 09.06.2015 auf [www.jobundfit.de](http://www.jobundfit.de)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. DGE-Qualitätsstandards für die Schulverpflegung. 4. Auflage. Bonn, 2014. Aufgerufen am 09.06.2015 auf [www.schuleplussessen.de](http://www.schuleplussessen.de)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. Umsetzung der D-A-CH-Referenzwerte in die Gemeinschaftsverpflegung. Bonn, 2015. Aufgerufen am 09.06.2015 auf [www.jobundfit.de](http://www.jobundfit.de)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung (Hrsg.). Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. 2. Auflage, 1. Ausgabe. Bonn, 2015. Aufgerufen am 09.06.2015 auf [www.dge.de](http://www.dge.de)

Düren, M.; Kersting, M. Das Angebot an Kinderlebensmitteln in Deutschland: Produktübersicht und ernährungsphysiologische Wertung. Ernährungs-Umschau 2003; 50: 16-21. Aufgerufen am 07.07.2015 auf [http://www.ernaehrungsdenkwerkstatt.de/fileadmin/user\\_upload/EDWText/TextElemente/Kinder/Kinder-LM\\_Du-eren\\_Kersting\\_1\\_EU\\_01\\_16\\_21.pdf](http://www.ernaehrungsdenkwerkstatt.de/fileadmin/user_upload/EDWText/TextElemente/Kinder/Kinder-LM_Du-eren_Kersting_1_EU_01_16_21.pdf)

Elmadfa I et al. Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle 2014/15. 2. Auflage. Gräfe & Unzer Verlag GmbH, München, 2013.

Elmadfa I et al. Österreichischer Ernährungsbericht 2012. 1. Auflage, Wien, 2012. Aufgerufen am 09.06.2015 auf [www.bmg.gv.at](http://www.bmg.gv.at)

Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE). Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen – die Optimierte Mischkost optimix. Dortmund, 2007.

Gesundes Oberösterreich. Handbuch „Gesunde Küche“. 3. Auflage. 2012. Aufgerufen am 09.06.2015 auf [www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at)

Gesundheitsfonds Steiermark. GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN in der Gemeinschaftsverpflegung – Unterlagen zur Umsetzung der steirischen Mindeststandards. Graz, 2016. Aufgerufen am 05.09.2016 auf [www.gesundheitsfonds.steiermark.at](http://www.gesundheitsfonds.steiermark.at)

Österreichische Gesellschaft für Ernährung. Empfehlungen für Personengruppen. Aufgerufen am 07.07.2015 auf <http://www.oege.at/index.php/bildung-information/empfehlungen/personengruppen>

SIPCAN – Initiative für ein gesundes Leben. SIPCAN Trink-Dreieck. Aufgerufen am 05.08.2015 auf [www.sipcan.at](http://www.sipcan.at)

10.

ANHANG

# 10. Anhang

## 10.1. LINK-SAMMLUNG

EU-Vorschriften zur Lebensmittelkennzeichnung

[http://bmgf.gv.at/home/Schwerpunkte/VerbraucherInnengesundheit/Lebensmittel/EU\\_Vorschriften\\_zur\\_Lebensmittelkennzeichnung](http://bmgf.gv.at/home/Schwerpunkte/VerbraucherInnengesundheit/Lebensmittel/EU_Vorschriften_zur_Lebensmittelkennzeichnung)

Leitlinie für Großküchen, Küchen des Gesundheitswesens und vergleichbare Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung

[https://www.verbrauchergesundheit.gv.at/lebensmittel/buch/hygieneleitlinien/grosskuechen\\_kuechen.html](https://www.verbrauchergesundheit.gv.at/lebensmittel/buch/hygieneleitlinien/grosskuechen_kuechen.html)

Allergenkennzeichnung und deren Umsetzung

<https://www.verbrauchergesundheit.gv.at/lebensmittel/allergene/allergene.html>

Österreichisches Lebensmittelbuch – Online

<http://www.lebensmittelbuch.at/>

Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs

<http://www.gesundheit.gv.at>

Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit / Ernährung

<http://www.ages.at/themen/ernaehrung/>

Gesundheit und Hygiene in Kinderbetreuungseinrichtungen

[https://www.salzburg.gv.at/bildung\\_/Documents/0531\\_kn-gesundheit\\_hygiene-ohne\\_vw.pdf](https://www.salzburg.gv.at/bildung_/Documents/0531_kn-gesundheit_hygiene-ohne_vw.pdf)

FAIRTRADE Österreich – Informationen zum Fairen Handel

<http://www.fairtrade.at>

WWF Konsumtipps: Einkaufsratgeber für Fisch & Meeresfrüchte

<http://www.wwf.at/fischfuehrer>

Bio-Austria / Salzburg – Informationen zum ökologischen Landbau

<http://www.bio-austria.at/startseite/salzburg/>

Unser Schulbuffet und Leitlinie Schulbuffet

<http://www.unerschulbuffet.at>

Fit im Alter - SeniorInnenverpflegung

<http://www.fitimalter-dge.de>

Initiative für gesundes Leben

<http://www.sipcan.at>

**Tabelle 14: Referenzwerte für die Verpflegung – Energie und Nährstoffe**

Ausgewählte D-A-CH-Referenzwerte für Mittagessen und Vollverpflegung (Angaben pro Tag)

Hinweis: Die angegebenen Werte müssen nicht jeden Tag, aber im Wochendurchschnitt erreicht werden.

Die Werte beziehen sich auf Normalgewichtige, bei denen keine qualitative und / oder quantitative Mangelernährung vorliegt.

Beispiel für die Einrichtung	Mittagsverpflegung								Vollverpflegung		
	Kinderkrippe/ Kindergarten		Schulen		Betriebskantine			Essen auf Rädern		Stationäre SeniorInnen-einrichtung	
Alter in Jahren	1 - < 4	4 - < 7	7-10	10 - < 19	19 - 65			> 65	> 65	> 65	> 65
PAL*	1,6	1,6	1,4	1,4	1,4	1,6	1,8	1,2	1,4	1,2	1,4
Energie (kcal)	320	380	400	520	700	800	900	540	630	1630	1900
Protein (g)	16	19	20	26	34	39	44	27	31	60	70
Fett (g)	11	13	14	18	24	27	35	18	22	55	65
Kohlenhydrate (g)	39	47	49	64	86	98	99	67	78	220	257
Ballaststoffe (g)	3	4	4	8	10	10	10	10	10	30	30
Vitamin E (mg)	2	2	3	4	5	5	5	4	4	12	12
Vitamin B 1 (mg)	0,2	0,2	0,2	0,4	0,4	0,5	0,5	0,3	0,4	1,0	1,1
Folat (yg)	30	35	45	75	100	100	100	100	100	300	300
Vitamin C (mg)	5	8	11	26	37	37	37	37	37	110	110
Calcium (mg)	150	188	225	300	333	333	333	333	333	1000	1000
Magnesium (mg)	20	30	43	100	117	117	147	117	117	350	350
Eisen (mg)	2	2	3	4	5	5	5	3	3	10	10

\*Die körperliche Aktivität (PAL = Physical Activity Level) hat Auswirkungen auf den Energiebedarf. Der PAL drückt den Gesamtenergieumsatz als Mehrfaches des Grundumsatzes aus.

PAL 1,2 = ausschließlich sitzende oder liegende Lebensweise.

PAL 1,4-1,5 = ausschließlich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitaktivität. Dieser Wert wird üblicherweise für die Personengruppe der zu Hause lebenden Seniorinnen und Senioren zu Grunde gelegt sowie für die Betriebsverpflegung.

PAL 1,6-1,7 = sitzende Tätigkeit mit zeitweiligem zusätzlichem Energieaufwand für gehende und stehende Tätigkeit.

PAL 1,8-1,9 = überwiegend gehende oder stehende Arbeit.

Quelle: Gesundheitsfonds Steiermark. GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN in der Gemeinschaftsverpflegung – Unterlagen zur Umsetzung der steirischen Mindeststandards. Graz, Mai 2016.

Tabelle 15: Orientierungswerte Lebensmittelmengen für Kinder und Jugendliche pro Tag / Woche

		Lebensmittelmengen					
Alter		2-3	4-6	7-9	10-12	13-14 (w/m)	15-18 (w/m)
<b>Empfohlene Lebensmittel (mehr als 90 % der Gesamtenergie)</b>							
<b>Reichlich</b>							
Wasser	ml/Tag	700	800	900	1000	1200/1300	1400/1500
Gemüse, Salat	g/Tag	150	200	220	250	260/300	300/350
Obst	g/Tag	150	200	220	250	260/300	300/350
Brot, Getreide (-flocken)	g/Tag	120	170	200	250	250/300	280/350
Kartoffeln, Nudeln, Reis, Getreide (gekocht)	g/Tag	140	180	220	270	270/330	300/350
<b>Mäßig</b>							
Milch/-produkte	g/Tag	330	350	400	420	425/450	450/500
Fleisch, Wurst	g/Woche	245	280	350	420	455/525	525/595
Fisch	g/Woche	35	50	75	90	100/100	100/100
Eier	Stk/Woche	1-2	2	2	2-3	2-3	2-3
<b>Sparsam</b>							
Öl, Margarine, Butter	g/Tag	20	25	30	35	35/40	40/45
<b>Geduldete Lebensmittel (weniger als 10 % der Gesamtenergie)</b>							
Süßes, Knabbereien	max. kcal/Tag	110	150	180	220	220/270	250/310

Quelle: modifiziert nach Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE). Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen – die optimierte Mischkost *optimix*.

Tabelle 16: Orientierungswerte Lebensmittelmengen pro Tag / Woche Erwachsene 19 – 65 Jahre

Lebensmittelgruppe	Menge täglich	Menge wöchentlich	Ergänzende Informationen
Getränke	Mind. 1500 ml		Zuckerfrei
Gemüse	Mind. 400 g		Erläuterungen unter 5.11. und 5.12.
Obst	250 – 300 g		Erläuterungen unter 5.13.
Brot	200 – 300 g und		Erläuterungen unter 5.1. und 5.17.
Beilagen (gegart)	200 – 250 g Kartoffeln oder 150 – 180 g Reis / Getreide oder 200 – 250 g Teigwaren		Erläuterungen unter 5.15.  Erläuterungen unter 5.14.
Milch / Joghurt	360 – 500 g		Erläuterungen unter 5.16.
Käse	50 – 60 g		Erläuterungen unter 5.16.
Fleisch, Wurst		300 – 600 g	Erläuterungen unter 5.6.
Eier		bis zu 3 Stk	auch verarbeitet
Fisch		150 – 300 g	Erläuterungen unter 5.7.
Öl, Streichfett	10 – 20 g Pflanzenöl 10 – 20 g Streichfett		Erläuterungen unter 5.20.
Zucker (Süßwaren, Limonade etc.)	Max. 10 % der Gesamtenergiezufuhr		100 kcal sind je: 1 Kugel Eis 4 Butterkekse 4 TL Zucker 2 EL Marmelade 30 g Fruchtgummi 20 g Schokolade

Quelle: modifiziert nach Bundesministerium für Gesundheit. *Die Ernährungspyramide im Detail – 7 Stufen zur Gesundheit.* und Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. *DGE-Qualitätsstandards für die Betriebsverpflegung.* 4. Auflage. Bonn, 2014.







## Sie haben Fragen zum Thema?

Wir beraten Sie gerne:



Gabriele Scheberan  
Diätologin  
0662 - 88 89 - 8126  
gabriele.scheberan@sgkk.at



Johanna Ziegler, MSc  
Ernährungswissenschaftlerin  
0662 - 88 89 - 1043  
johanna.ziegler@sgkk.at

Postadresse:

Salzburger Gebietskrankenkasse  
Engelbert-Weiß-Weg 10  
5020 Salzburg

[www.sgkk.at/ernaehrungsberatung](http://www.sgkk.at/ernaehrungsberatung)

