



2.2 Mahlzeitenspezifische Checkliste: Mittagessen

| | | | |
|---|---|----------------------------|----------------------|
| Name der GV-Einrichtung: | █ | Checkliste ausgefüllt von: | Unterschrift, Datum: |
| Alter der zu verpflegenden Personengruppe: | █ | Administrative Leitung: | █ |
| Art der GV-Einrichtung bzw. Angebotsbeschreibung: | █ | Koch/Köchin/Küchenleitung: | █ |
| | | Sonstige: | █ |

Anmerkung:

Idealerweise erfüllt jede Menülinie die beschriebenen Anforderungen.

Studien zeigen, dass Misch-Menülinien vegetarische Gerichte erfolgreicher „verkaufen“ als Menü-Linien, die Fleisch-/Fischgerichte getrennt von den vegetarischen Gerichten führen. Darüber hinaus erleichtern Misch-Menülinien die Menüplanung nach Themen (Hausmannskost, International, Leicht & frisch, ...). Nutzen Sie zu Ihrer Inspiration auch unsere [Muster-Speisepläne von GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN](#).

Führen Sie Fleisch- und Fischgerichte getrennt von vegetarischen Gerichten, sollte es **zumindest rechnerisch** möglich sein, in Summe die Anforderungen pro Menülinie zu erfüllen.

| Mindeststandard <u>pro Menülinie</u> | | Beispiele für die praktische Umsetzung/ Erste Umsetzungstipps | Anforderung erfüllt? | | | | Anmerkungen (WAS wird von WEM bis WANN unternommen, wenn der MS nicht erfüllt werden kann, ...) |
|--------------------------------------|--|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| | | | ja | nein | n. ü. | n. r. | |
| 5-Tage-Woche | | 7-Tage-Woche | | | | | |
| a. Allgemeine Anforderungen | | | | | | | |
| Menüwiederholung | Unsere Speisen wiederholen sich nicht innerhalb von 4 Wochen (bei Vollverpflegungseinrichtungen nicht innerhalb von 6 Wochen) | Grundsätzlich sollte sich keine Speise innerhalb dieser Zeiträume wiederholen – Wunsch- oder Lieblingsgerichte der Kund*innen bzw. Salate (am Salatbuffet) sind davon natürlich ausgenommen . Darüber hinaus: In Krankenhäusern mit kurzer Liegedauer kann in der Patient*innenverpflegung von den 6 Wochen abgegangen werden. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Menüfolge und Vielfalt | Das Menü besteht aus mindestens 2 Gerichten . | <ul style="list-style-type: none"> Möglich sind die Kombinationen Vorspeise und Hauptspeise bzw. Hauptspeise und Nachspeise. Bieten Sie im Kinder- und Schulbereich allerdings nicht täglich eine Nachspeise an. Vermeiden Sie auch die Kombination von zwei fleischlastigen Speisen, z. B. Leberknödelsuppe und Pute natur mit Erbsenreis. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Getränke | Wir stellen ein empfehlenswertes Getränk jederzeit frei zur Verfügung. | <ul style="list-style-type: none"> Für Kinderkrippen-/Kindergartenkinder sollten z. B. Krüge bzw. Gläser mit Wasser bereitstehen. In der Schule oder in der Kantine kann z. B. ein Wasserspender eingesetzt werden. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |

Erklärung Abkürzungen: n. ü. = nicht überprüfbar: Die Einhaltung des Mindeststandards kann nicht nachvollzogen werden. n. r. = nicht relevant: Der Mindeststandard ist für die Einrichtung nicht relevant.

GV = Gemeinschaftsverpflegung, MS = Mindeststandard

GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN: Steirische Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung. Konkrete Anforderungen im Checklistenformat, 4. überarbeitete Auflage, Dezember 2022



| Mindeststandard <u>pro Menülinie</u> | | Beispiele für die praktische Umsetzung/ Erste Umsetzungstipps | Anforderung erfüllt? | | | | Anmerkungen (WAS wird von WEM bis WANN unternommen, wenn der MS nicht erfüllt werden kann, ...) | |
|---|---|---|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|--|
| 5-Tage-Woche | | 7-Tage-Woche | ja | nein | n. ü. | n. r. | | |
| b. MENÜ-ANFORDERUNGEN: | | | | | | | | |
| Suppen, wenn angeboten | Mindestens die Hälfte der angebotenen Suppen sind Gemüsesuppen. | | Pflanzliche Suppen mit Gemüseeinlage wie Karottenstreifen, Gemüsecreme/-püree-Suppen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Haupt- gericht | Wir bieten mindestens 2-3 x ein vegetarisches Gericht an, | Wir bieten mindestens 3-4 x ein vegetarisches Gericht an, | <ul style="list-style-type: none"> Orientieren Sie sich an den höheren Frequenzen und bieten Sie mehr vegetarische Gerichte an, z. B. Spinatknödel mit Tomatenragout, Bohnengulasch mit Vollkornbrot, Krautfleckerl, Erdäpfelstrudel.mit Joghurt-/Topfendip | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| | davon maximal 1 x eine Süßspeise mit Obst/Gemüse (-anteil). | davon maximal 1 x eine Süßspeise mit Obst/Gemüse (-anteil). | <ul style="list-style-type: none"> z. B. Buttermilchscharren mit Kirschenkompott, Hirseauflauf mit Äpfeln, Mohnnudeln mit Zwetschkenröster | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| | Wir bieten maximal 2-3 x (besser nur 2 x) ein Gericht mit Fleisch, Wurst oder Fisch an, | Wir bieten maximal 3-4 x (besser nur 3 x) ein Gericht mit Fleisch, Wurst oder Fisch an, | <ul style="list-style-type: none"> Orientieren Sie sich an den niedrigeren Frequenzen und bieten Sie weniger Fleischgerichte an. Bevorzugen Sie darüber hinaus magere Fleischsorten bzw. -teile. Bieten Sie auch ganz bewusst Gerichte mit einem ganzen Stück/einer ganzen Schnitte Fleisch (Naturschnitzel, ...) an. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| | davon mindestens 1 x ein Gericht mit geringem Fleischanteil. | davon mindestens 2 x ein Gericht mit geringem Fleischanteil. | <ul style="list-style-type: none"> z. B. Chili con Carne, Lasagne, Ragouts, Currys, Reisfleisch oder Spaghetti Bolognese (mit reichlich Gemüse) Orientierung: ein Gericht mit geringem Fleischanteil enthält max. 75 g Rohfleisch/Portion bzw. 30-50 g Wurst. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| | davon mindestens 2 x pro Monat ein Fischgericht. | | <ul style="list-style-type: none"> z. B. Pizza mit geräucherter Forelle, Erdäpfel-Saibling-Lasagne, gebratenes Lachsforellenfilet, Fischnockerl von der Forelle, Fischlaibchen aus Karpfenfilet | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Nachtisch, wenn angeboten | Mindestens die Hälfte <ul style="list-style-type: none"> der Nachtische wird auf Basis von Obst/Gemüse angeboten und/oder Milch(-produkten) und/oder Nüssen. | | <ul style="list-style-type: none"> z. B. Obstsalat mit Joghurt, Zucchini- oder Karottenkuchen, Nusskuchen, Kürbis-Tarte. Schokoriegel, Müsliriegel oder Bonbons sind keine empfehlenswerten Nachspeisen und sollten insbesondere im Kinder-/Jugendbereich nicht angeboten werden. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |

Erklärung Abkürzungen: n. ü. = nicht überprüfbar: Die Einhaltung des Mindeststandards kann nicht nachvollzogen werden. n. r. = nicht relevant: Der Mindeststandard ist für die Einrichtung nicht relevant.

GV = Gemeinschaftsverpflegung, MS = Mindeststandard

GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN: Steirische Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung. Konkrete Anforderungen im Checklistenformat, 4. überarbeitete Auflage, Dezember 2022



| Mindeststandard <u>pro Menülinie</u> | | Beispiele für die praktische Umsetzung/ Erste Umsetzungstipps | Anforderung erfüllt? | | | | Anmerkungen (WAS wird von WEM bis WANN unternommen, wenn der MS nicht erfüllt werden kann, ...) | |
|---------------------------------------|--|--|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|--|
| 5-Tage-Woche | 7-Tage-Woche | | ja | nein | n. ü. | n. r. | | |
| | Wir bieten maximal 1 x Mehlspeisen aus Plunder- oder Blätterteig an. | <ul style="list-style-type: none"> Bieten Sie statt Plunder- oder Blätterteiggebäck/Croissants z. B. Blechkuchen oder im Rohr gebackene Germmehlspeisen an. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | |
| Vegetarische Menüs | Wir bieten bei allen vegetarischen Menüs zumindest eine Eiweißkomponente an | <p>Besonders gute Eiweißlieferanten für ova-lacto-vegetarische Gerichte sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Kichererbsen, ...), Milch <i>und/oder</i> empfehlenswerte Milchprodukte und Eier <p>Eine Eiweißkomponente ist beispielsweise bei:</p> <ul style="list-style-type: none"> Suppen: z. B. Hülsenfrüchte, wie Kichererbsen-/Bohnen-/Linsensuppe Hauptspeisen: z. B. Hirse-Topfenauflauf, Linsen-Dinkellaibchen mit Joghurt-/Topfendip, Gebackene Zucchini mit Schafkäse überbacken Dessert: z.B. Joghurt, Topfencremen, Kuchen mit Milchprodukten wie Topfenauflauf oder verarbeitete Hülsenfrüchte wie Bohnen-Brownies | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | |
| c. LEBENSMITTEL insgesamt: | | | | | | | | |
| Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst | | | | | | | | |
| Gemüse | Wir bieten täglich frisches Gemüse an. | <p>Checken Sie Ihre Menüs! Gesundheitsförderliches Gemüse (zusätzlich zum Salat) darf nie fehlen! Am besten natürlich regional & saisonal. In Zeiten geringeren Angebotes sind übrigens auch Tiefkühlprodukte eine gute Alternative.</p> <ul style="list-style-type: none"> Beilagengemüse: z. B. Karotten, Brokkoli, Kohlrabi eigenständige Gemüsegerichte: z. B. Gemüselasagne, gefüllte Paprika, Gemüsecremesuppen Aufwertung klassischer Gerichte: z. B. Paprikawürfel im Gulasch, Karotten-Erdapfelpüree, Gemüsereis, Karottenspätzle Aufwertung von Suppen: z. B. Gemüsejulienne in der Leberknödelsuppe | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | |
| Salat/Rohkost | Wir bieten mindestens 2–3x Salat/Rohkost an. | Wir bieten mindestens 3–4 x Salat/Rohkost an. | z. B. Krautsalat, Rote-Rüben-Salat, Linsensalat, Fisolensalat, Gemüsesticks mit Joghurdip, Tomatensalat, Gurkensalat | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |

Erklärung Abkürzungen: n. ü. = nicht überprüfbar: Die Einhaltung des Mindeststandards kann nicht nachvollzogen werden. n. r. = nicht relevant: Der Mindeststandard ist für die Einrichtung nicht relevant.
 GV = Gemeinschaftsverpflegung, MS = Mindeststandard
 GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN: Steirische Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung. Konkrete Anforderungen im Checklistenformat, 4. überarbeitete Auflage, Dezember 2022



| Mindeststandard <u>pro Menülinie</u> | | Beispiele für die praktische Umsetzung/ Erste Umsetzungstipps | Anforderung erfüllt? | | | | Anmerkungen (WAS wird von WEM bis WANN unternommen, wenn der MS nicht erfüllt werden kann, ...) | |
|---|--|--|---|---|--------------------------|--------------------------|---|--------------------------|
| 5-Tage-Woche | 7-Tage-Woche | | ja | nein | n. ü. | n. r. | | |
| Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen) | Wir bieten mindestens 1 x Hülsenfrüchte an. | | <ul style="list-style-type: none"> Bieten Sie nach Möglichkeit mehr Hülsenfrüchte an! Mindestens 2 x pro Woche sollte es bei einer Veggie-Menülinie sein (sofern Sie eine solche haben)! z. B. Erbsenreis, Erbsensuppe, Bohnengulasch, Käferbohnen Salat, Linsensuppe, Linsen-Bolognese, Chili con/sin Carne, Linsenlasagne, Kichererbsencurry, (geräucherter) Tofu | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Obst | Wir bieten mindestens 2–3 x frisches Obst an. | Wir bieten mindestens 3–4 x frisches Obst an. | | <ul style="list-style-type: none"> Bevorzugen Sie frisches Obst der Saison. In Zeiten geringeren Angebotes sind auch Tiefkühlprodukte eine gute Alternative. z. B. Fruchtsoße/Kompott, Orangen-Karottensuppe, Apfel-Rotkraut, Obstkuchen, Obstkorb Obst im Ganzen bzw. mundgerecht geschnittenes Obst sollte 1 x / Woche im Angebot für Schulkinder oder in der Betriebskantine enthalten sein. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Nüsse, Samen oder Kerne | Wir bieten mindestens 1 x / Woche Nüsse, Samen oder Kerne an. | | <ul style="list-style-type: none"> z. B. Kürbiskerne am Salatbuffet oder als Bestreuung am Brot Walnüsse, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne, verarbeitet in Laibchen aller Art als Pesto bzw. in Frittaten, Haselnussespätzle Karotten-Nuss-Suppe, Kastaniencremesuppe, Nussbrösel, Kürbiskern-/Nusskuchen, Nusspalatschinken, Nussstrudel, Nuss-Pudding, Nuss-Mus, Sesam-Mus, Nuss-Drinks (z.B. Mandeldrink, Cashewdrink) | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (Pseudo)Getreide, Getreideprodukte, Erdäpfel | | | | | | | | |
| | Wir setzen Kohlenhydratkomponenten wie (Pseudo-)Getreide, Getreideprodukte und Erdäpfel täglich ein, | | z. B. Dinkel- oder Einkornreis, Parboiled Reis, Spätzle, Grieß-/Hirseknödel, Heidensterz, Nockerl, Polenta, Petersilerdäpfel, Erdäpfelpüree, Nudeln, Rollgerste, Buchweizen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |



| Mindeststandard <u>pro Menülinie</u> | | Beispiele für die praktische Umsetzung/ Erste Umsetzungstipps | Anforderung erfüllt? | | | | Anmerkungen (WAS wird von WEM bis WANN unternommen, wenn der MS nicht erfüllt werden kann, ...) |
|---|---|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| 5-Tage-Woche | 7-Tage-Woche | | ja | nein | n. ü. | n. r. | |
| davon mindestens 1 x Vollkornprodukte. | | z. B. <ul style="list-style-type: none"> • (helle) Vollkornnudeln • (parboiled) Vollkorn-Reis, Getreidereis aus Weizen oder Dinkel • Laibchen/Burger mit Hafer-, Dinkel-Hirseflocken oder geschrotetem Grünkern • Hirseauflauf (mit Goldhirse), Polentatommerl • Vollkorn-Spätzle, Vollkorn-Palatschinken • Vollkornbrot/-weckerl (auch im Brotkorb an der Kassa!) • Vollkorn-Kuchen (als Obstkuchen, Schokoladekuchen, ...) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| davon maximal 1 x Halbfertig- und Fertigprodukte aus Erdäpfeln. | | z. B. Erdäpfelpüree-Pulver, vorgefertigte Pommes frites/Kroketten oder Wedges. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Milch und Milchprodukte | | | | | | | |
| Wir bieten mindestens 2 x Milch bzw. empfehlenswerte Milchprodukte an. | Wir bieten mindestens 3 x Milch bzw. empfehlenswerte Milchprodukte an. | Verarbeiten Sie diese Produkte z. B. in Aufläufen, Salatdressings, Dips, Soßen, Kräutertopfen. Bieten Sie z. B. selbstgemachtes Fruchtojoghurt an. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |



| Fleisch und Fleischerzeugnisse | | | | | | | | |
|---------------------------------|---|--|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| Fleisch und Fleisch-erzeugnisse | Wir bieten maximal 10 x pro Monat Fleisch/ Fleischerzeugnisse an. | Wir bieten maximal 16 x pro Monat Fleisch/ Fleischerzeugnisse an. | Knochensuppen mit fleischloser Einlage werden hier nicht mitgezählt, eine Leberknödelsuppe oder eine Fleischstrudelsuppe allerdings schon. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| | Davon sind maximal die Hälfte der Speisen mit Fleischerzeugnissen. | | z. B. Frankfurter, Augsburgener, Bratwürstel, Leberkäse, Selchfleisch, Schinkenfleckerl, Tiroler Knödel, Nuggets, Leberknödel, Berner Würstel Übrigens: Wie Fleischerzeugnisse sollten auch industriell hergestellte Fleisch-Ersatzprodukte nur selten eingesetzt werden. Maximal 1 x pro Woche sollte es „Würstchen“ und Co. auf Pflanzenbasis geben. Bieten Sie stattdessen selbst zubereitete Fleischalternativen, wie Linsenbolognese, Falafel, Kichererbsen-Curry, gebratenen Tofu oder Getreidebratlinge, an. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Sonstiges | | | | | | | | |
| Frittiertes | Wir bieten maximal 1 x ein frittiertes Produkt an. | | <ul style="list-style-type: none"> • z. B. Pommes frites, Wiener Schnitzel, gebackener Käse, Fischstäbchen, Backerbsen, Chicken Nuggets, gebackenes Gemüse, gebackene Mäuse • Kombinieren Sie jedenfalls Frittiertes nicht mit Frittiertem. Statt Wiener Schnitzel mit Pommes können Sie z. B. Wiener Schnitzel mit Erbsenreis anbieten. • Bieten Sie insbesondere in Kinderkrippen/Kindergärten noch seltener als 1 x in der Woche frittierte Produkte an – so wird das Erlernen eines gesunden Essverhaltens unterstützt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |