



2.3 Mahlzeitenspezifische Checkliste: Abendessen

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:	█

Das Abendessen soll die Mahlzeitenangebote über den Tag ergänzen und die Umsetzung der offiziellen Ernährungsempfehlungen ermöglichen. Die steirischen Mindeststandards ermöglichen es bei Frühstück, Jause und Mittagessen variabel zu sein. Dies setzt sich beim Abendessen fort.

Grundsätzlich empfehlen wir Ihnen – und das insbesondere bei Vollverpflegung – Ihren Speiseplan mit ausgebildeten Fachleuten (Ernährungswissenschaftler*innen, Diätolog*innen) abzustimmen!

	Mindeststandard pro Menülinie		Beispiele für die praktische Umsetzung/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.	
Menüwiederholung	Wir leben Vielfalt! 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. Standardalternativen (Speisen außerhalb üblicher Menülinien) und Salate (beim Salatbuffet) sind davon aber ausgenommen. Bieten Sie kalte Speisen und warme Speisen am besten abwechselnd an, z. B. einmal einen bunten Salat mit Sonnenblumenbrot, einen Suppeneintopf, eine Brotjause oder Kürbisaibchen. Denken Sie bitte daran: Im Pflegeheimbereich müssen 3 Abendessen warm serviert werden! Das Abendessen sollte dabei zwischen 17:30 und 19:00 Uhr angesetzt werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Vielfalt und Abwechslung	Wir bieten maximal 1 x pro Woche ein süßes Hauptgericht mit Obst-/Gemüseanteil an.		z. B. Buttermilchschmarrn mit Apfelkompott, Topfenpalatschinken mit heißen Himbeeren Standardalternativen (z. B. warme Milchspeisen im Pflegeheim) werden hier nicht gezählt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Wir bieten mindestens 2 x pro Monat ein Fischgericht an.		z. B. regionales Fischsulz, Fischaufstrich, geräucherte Forelle, Fischsuppe, Heringssalat Achten Sie bei Kleinkindern und Senior*innen auf Grätenfreiheit.	<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 pro Menülinie		Beispiele für die praktische Umsetzung/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.	
Vielfalt und Abwechslung	Wir bieten an Tagen mit einem Fleisch-/Wurstangebot immer eine attraktive vegetarische Wahlmöglichkeit an.	Möglich ist hier auch das Baukastenprinzip: Es gibt z. B. vegetarische Laibchen. Die Gäste können sich nach ihrem Gusto aber eine Joghurtsauce oder eine Joghurt-Schinken-Sauce dazu wählen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Wir bieten maximal bei der Hälfte unseres Angebotes Speisen mit Fleischerzeugnissen an.	z. B. Frankfurter, Wurstsalat, Aufschnitt, Grammeln, Berner Würstel, saure Extrawurst, Schinkenrolle, Speck, Leberstreichwurst, Verhackert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Getränke							
Getränke	Wir bieten mindestens eine Portion eines empfehlenswerten Getränk es an.	<ul style="list-style-type: none"> Bieten Sie Wasser, Wasserkaraffen mit frischen Kräutern (oder z. B. mit Zitronenscheiben, Erdbeerstücken, Gurkenscheiben) an. Tee ist im Pflegeheim eine gute Option. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(Pseudo-)Getreide, Getreideprodukte, Erdäpfel							
(Pseudo-) Getreide, Getreideprodukte, Erdäpfel	Wir bieten täglich <ul style="list-style-type: none"> (Pseudo-)Getreide/Getreideprodukte und/oder Brot/Gebäck und/oder Erdäpfel an. 	Sorgen Sie für Abwechslung! Prüfen Sie, was Sie zu den sonstigen Mahlzeiten angeboten haben und ergänzen Sie am Abend passende Komponenten. <ul style="list-style-type: none"> z. B. Dinkel- oder Einkornreis, Parboiled Reis, Spätzle, Grieß-/Hirseknödel, Heidensterz, Nockerl, Polenta, Nudeln, Rollgerste, Buchweizen z. B. Roggen(vollkorn)brot, Schwarzbrot, (Graham-)Semmerl bei guter Kaufähigkeit: Nussbrot, Sonnenblumenweckerl, Kürbiskernweckerl z. B. Petersilerdäpfel, Erdäpfelpüree, gedämpfte Erdäpfel, Ofenkartoffeln 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Wir bieten mindestens 1 x in der Woche Vollkornprodukte an.	<ul style="list-style-type: none"> z. B. (helle) Vollkornnudeln, Laibchen mit Hafer-, Hirseflocken oder geschrotetem Grünkern, Hirseauflauf (mit Goldhirse), Polentatommerl, Vollkorn-Spätzle z. B. Brot und Gebäck in Vollkornqualität: Grahamweckerl, feines Dinkelvollkornbrot, Roggenvollkornbrot, Vollkornknäckebrot, Vollkorntoast, Vollkorn-Striezel 	<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 pro Menülinie		Beispiele für die praktische Umsetzung/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.	
Gemüse/Hülsenfrüchte und Obst							
Gemüse und Obst	<p>Wir bieten täglich mindestens eine Sorte Gemüse <i>und/oder</i> mindestens eine Sorte Obst an.</p> <p>Anmerkung: Gemüse und Obst sind so nährstoffreich, dass Sie bei keiner Mahlzeit als Option fehlen sollten. Ab und zu können traditionelle Gerichte im Pflegeheim – nach Rücksprache mit Diätolog*innen – aber ohne diese wertvollen Komponenten angeboten werden.</p>	<p>Achten Sie auf das regionale & saisonale Angebot!</p> <p>Angebot zum Trinken:</p> <ul style="list-style-type: none"> z. B. Smoothies mit Gemüse, 100 % regionaler Gemüsesaft (z. B. Karottensaft) z. B. Smoothies mit Obst, 100 % regionaler Fruchtsaft (z. B. naturtrüber Apfelsaft), Fruchtmilch <p>Kaltes Abendessen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Garnierung auf dem Brot, z. B. Zwiebeln, Kohlrabi, Kresse, Sauergemüse Gemüseaufstriche/Gemüsebrote, z. B. Linsenaufstrich, Hummus, Karotten-Nuss-Aufstrich, Radieschenbrot, ... Saisonale Gemüsesticks, z. B. Gurken-, Karotten-, Paprikasticks Salat, z. B. gmiasiger Rindfleischsalat, Karottensalat, gekochter Selleriesalat, aufgeschnittene Apfelspalten zur Käsejause, Obstsalat, Kompott/Mus, Fruchtjoghurt <p>Warmes Abendessen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Beilagengemüse, z. B. gegarte Karotten, Brokkoli, Kohlrabi Beilagenobst z. B. Kaiserschmarrn/Milchreis mit Apfel-/Zimtmus, Palatschinken mit Fruchtaufstrichen eigenständige Gemüsegerichte, z. B. dicke Gemüsesuppe mit einem Stück Brot, Gemüselasagne, gefüllte Paprika, Laibchen mit Gemüseanteil Aufwertung klassischer Gerichte, z. B. Gemüse-Erdäpfel-Gulasch, Gemüse-Bratwürstel (Füllung besteht zur Hälfte aus Gemüse), Pesto-Toast 	<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 pro Menülinie		Beispiele für die praktische Umsetzung/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.	
Wichtige Protein-Lieferanten							
	<p>Wir bieten täglich</p> <ul style="list-style-type: none"> Milch/empfehlenswerte Milchprodukte <i>und/oder</i> Ei <i>und/oder</i> Hülsenfrüchte <i>und/oder</i> Fleisch/Fleischerzeugnisse/Fisch an. 	<p>Sorgen Sie für Abwechslung! Prüfen Sie, was Sie zu den sonstigen Mahlzeiten angeboten haben, und ergänzen Sie am Abend passende Proteinkomponenten.</p> <ul style="list-style-type: none"> z. B. Gemüsequiche, Käsebrötjause mit Knabber-Walnusskernen, (süßer) Topfenauflauf z. B. Gemüse-Eierspeise, Ei-Aufstrich mit Gemüse, Eiernudeln/Eiernockerln mit Blattsalat z. B. geräucherter Tofu. Bei guter Verträglichkeit: Käferbohnen Salat oder Erbsen-/Linsensuppe, Gemüse-Frittata (mit Erbsen), Baked Beans, Gulaschsuppe mit weißen Bohnen z. B. Altwiener Suppentopf, Nudelsalat mit Schinken, Spaghetti Bolognese, Gulasch. Bevorzugen Sie magere Fleischgerichte und -sorten. Denken Sie daran: Bei Fleisch und Fisch zählt Qualität vor Menge. Achten Sie auf österreichische Produkte und gute Tierhaltungsstandards! 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	