



GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN –

Planungsmatrize und Speiseplan-Ideen für ein
**genussvolles, gesundheitsförderliches und nachhaltiges
Mittagessen im Kindergarten und in der Volksschule**



© istockmonkeybusinessimages



Herausgeber und Medieninhaber

Gesundheitsfonds Steiermark
Herrengasse 28
8010 Graz



2. Auflage, Oktober 2025

Verantwortlich für den Inhalt ist Mag.^a Martina Karla Steiner,
Ernährungswissenschaftlerin, Gesundheitsfonds Steiermark

Weitere Mitarbeiterinnen an dieser Broschüre:

- ♦ Lisa Bauer, MA, Gesundheitswissenschaftlerin und Ernährungstrainerin
- ♦ Stefanie Mild, Studentin Gesundheitsmanagement und Praktikantin beim Gesundheitsfonds Steiermark

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Unser Ziel: Gesundes und nachhaltiges Essen mit Genuss | 4 |
| Mögliche Planungsmatrize für das Mittagessen im Kindergarten und Schule | 5 |
| SPEISEPLAN-IDEEN | 6 |
| Speiseplanidee: WOCHE 1 – FRÜHLING | 7 |
| Speiseplanidee: WOCHE 2 – FRÜHLING | 8 |
| Speiseplanidee: WOCHE 3 – FRÜHLING | 9 |
| Speiseplanidee: WOCHE 4 – FRÜHLING | 10 |
| Speiseplanidee: WOCHE 1 – SOMMER | 11 |
| Speiseplanidee: WOCHE 2 – SOMMER | 12 |
| Speiseplanidee: WOCHE 3 – SOMMER | 13 |
| Speiseplanidee: WOCHE 4 – SOMMER | 14 |
| Speiseplanidee: WOCHE 1 – HERBST | 15 |
| Speiseplanidee: WOCHE 2 – HERBST | 16 |
| Speiseplanidee: WOCHE 3 – HERBST | 17 |
| Speiseplanidee: WOCHE 4 – HERBST | 18 |
| Speiseplanidee: WOCHE 1 – WINTER | 19 |
| Speiseplanidee: WOCHE 2 – WINTER | 20 |
| Speiseplanidee: WOCHE 3 – WINTER | 21 |
| Speiseplanidee: WOCHE 4 – WINTER | 22 |
| Weitere Unterstützung – Rezepte und mehr! | 23 |

Unser Ziel: Gesundes und nachhaltiges Essen mit Genuss

GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN ist die **steirische Initiative** für gesundes und nachhaltiges Essen mit Genuss.

Durch unabhängige Informationen, durch Beratung und Unterstützungsleistungen sowie durch Tipps und Tricks wollen wir Steirerinnen und Steirern helfen, sich gesundheitsförderlich und nachhaltig zu ernähren – und das insbesondere in der Gemeinschaftsverpflegung.

Eine solche Unterstützungsleistung sind die vorliegenden **Speiseplanideen**. Die Musterspeisepläne helfen Ihnen eine Verpflegung anzubieten, die schmeckt, gut ankommt sowie gesundheitsförderlich und nachhaltig ist.

Wodurch wurde die Erstellung der Speiseplan-Ideen angestoßen?

- ♦ Die Beratungen im Zuge der Förderungen zu den steirischen Mindeststandards zeigten Informationsbedarf in Bezug auf das Mittagessen. Unsere „Studie zur Mittagsverpflegung in steirischen Volks-, Mittel- und Sonderschulen mit Ganztagesform“ hat darüber hinaus ergeben, dass bei der Speisenplanung noch Luft nach oben ist bzw. Entwicklungspotenzial besteht.

Darauf haben wir bei den Speiseplan-Ideen besonders geschaut:

- ♦ Die Speisepläne basieren auf den steirischen Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung bzw. auf der Planungsmatrize auf Seite 5. Sie berücksichtigen regionale Spezialitäten sowie die Saisonalität und orientieren sich an tatsächlich umgesetzten Mittagessen-Speiseplänen. Darüber hinaus wurde auf kindgerechte und leicht umsetzbare Gerichte geachtet.

Wie soll mit den Speiseplan-Ideen gearbeitet werden?

- ♦ Die Speisepläne sollen Anregungen bieten, müssen aber nicht 1:1 übernommen werden. Anpassungen sind sogar willkommen. Denn:
 - Die Speisepläne müssen auch auf die Tagesverpflegung abgestimmt werden.
 - Besonders Gemüse und Obst sollen je nach saisonaler und regionaler Verfügbarkeit variiert werden.

Das Team von

GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN

wünscht Ihnen viel Erfolg beim Ausprobieren der Speiseplanideen!

Bei Fragen bzw. für mehr Informationen

Kontaktieren Sie uns, wenn Sie mehr Unterstützung bei der Umsetzung der steirischen Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung benötigen.

Kontakt:

Gesundheitsfonds Steiermark, Fach- und Koordinationsstelle Ernährung

Mag. Martina Karla Steiner, 0316 / 877 - 55 21
martina.steiner@gfstmk.at

Mögliche Planungsmatrize für das Mittagessen im Kindergarten und in der Volksschule

Die folgende Tabelle zeigt Ihnen **einen möglichen Aufbau** eines empfehlenswerten Menüplans.

Wir haben besonderes Augenmerk auf gute vegetarische Gerichte bzw. gute Wahlmöglichkeiten gelegt.

Wir stellen dazu Varianten vor: Zum einen das „**Baukastensystem**“, das sich leicht umsetzen lässt, und zum anderen eine anspruchsvollere Variante, die **eigenständige Gerichte** aufzeigt.

Tabelle 1 Mögliche Planungsmatrize für das Mittagessen

| | Montag | Dienstag | Mittwoch (entweder ein Fishtag oder ein süßer Veggie-Tag) | | Donnerstag (entweder ein Tag mit Fleisch oder ein Veggie-Tag) | | Freitag |
|---|-------------------------------------|--------------------------------|---|---|---|---|--------------------------------|
| Suppe/ Vorspeise | | Gemüsesuppe | Gemüse(creme)-suppe (14-täglich) | | | | Klare Gemüsesuppe mit Einlage |
| Hauptgericht | Pikantes vegetarisches Gericht | Gericht mit (wenig) Fleisch | Süße Hauptspeise mit Obst (14-täglich) | Gericht mit Fisch (14-täglich) | Gericht mit (wenig) Fleisch (14-täglich) | Pikantes vegetarisches Gericht (14-täglich) | Pikantes vegetarisches Gericht |
| Vegetarische Wahlmöglichkeit 1 (Baukastensystem) | | Pikantes vegetarisches Gericht | | Pikantes vegetarisches Gericht (14-täglich) | Pikantes vegetarisches Gericht (14-täglich) | | |
| Vegetarische Wahlmöglichkeit 2 (eigenständige Gerichte) | | | | | | | |
| Nachspeise/ Dessert | Nachspeise mit Obst und/oder Gemüse | | | Nachspeise (14-täglich) | Nachspeise mit Obst und/oder Gemüse und/oderNüsse | | |

Farblegende: ■ = pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■ = Fischgerichte ■ = Fleischgerichte ■ = Obst/Süßspeise mit Obst/Gemüse/Nüsse

SPEISEPLAN-IDEEN

(basierend auf der möglichen Planungsmatrize von Seite 5)

Wichtige Hinweise:

- Uns ist bewusst: Ein guter Speiseplan ist nur die „halbe Miete“. Es geht auch um die Essensausgabe, die Gestaltung des Speiseplans bzw. um die Esssituation an sich. Wenn ein guter, gesundheitsförderlicher Speiseplan nicht angenommen wird, sollten Sie auch die sonstigen Stellschrauben Ihrer Verpflegung überprüfen.

Genauere Anforderungen finden Sie bei Bedarf in den Checklisten mit den steirischen Mindeststandards

- Rahmenbedingungen:
https://gesundheitsfonds-steiermark.at/wp-content/uploads/2025/04/GGG_Steirische-Mindeststandards_Checklisten_1.1.-Rahmenbedingungen.pdf
 - Mittagessen:
https://gesundheitsfonds-steiermark.at/wp-content/uploads/2025/04/GGG_Steirische-Mindeststandards_Checklisten_2.2.-Mittagessen.pdf
 - Zielgruppe (Kinder, Schulkinder):
https://gesundheitsfonds-steiermark.at/wp-content/uploads/2025/04/GGG_Steirische-Mindeststandards_Checklisten_3.1.-Kinder-Jugendliche.pdf
- Die Speisepläne sind in der derzeitigen Formatierung nicht für den Aushang geeignet.





Speiseplanidee: WOCHE 1 – FRÜHLING

Lassen Sie sich inspirieren!

Farblgende: ■ = pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■ = Fischgerichte ■ = Fleischgerichte ■ = Obst/Süßspeise mit Obst/Gemüse/Nüsse
 Wenn nichts anderes angegeben: Schinken vom Schwein / Suppen mit Gemüsesuppenbasis

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|---|--|--|--|
| Suppe/Vorspeise | | Klare Gemüsesuppe mit Schöberl | <u>Prinzessin-auf-der-Erbse-Suppe</u> (Spalterbsensuppe, mit Brotwürfel) | | Frittatensuppe (Vollkornfrittaten), nach Wunsch mit Schnittlauchröllchen |
| Hauptgericht | Gemüsestrudel mit Joghurt-Topfendip und Kartoffeln Dazu: Blattsalat (Krauthäuptel) | Rindfleisch-Getreidebällchen mit Tomatensauce Dazu: Feiner Karottensalat | Süßer Hirseauflauf mit Apfelmus | Zartweizenpfanne mit Gemüse und Hendlstreifen Dazu: Grüner Salat mit Radieschen | Flaumige Semmelknödel mit <u>Linsensauce</u> Dazu: Grüner Salat |
| Vegetarische Wahlmöglichkeit 1 (Baukastensystem) | | Gemüse-Käse-Bällchen mit Tomatensauce Dazu: Feiner Karottensalat | | Zartweizenpfanne mit Gemüse und gebratenen Tofustreifen Dazu: Grüner Salat mit Radieschen | |
| Vegetarische Wahlmöglichkeit 2 (eigenständige Gerichte) | | Käsespätzle mit Erbsen-Gemüse Dazu: Feiner Karottensalat | | <u>Pizza Margherita mit Mais</u> Dazu: Grüner Salat mit Radieschen | |
| Nachspeise/Dessert | Vanillecreme mit frischen Apfelspalten | | | Vollkorn-Nuss-Kuchen | |



Speiseplanidee: WOCHE 2 – FRÜHLING

Lassen Sie sich inspirieren!

Farblegende: ■= pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■= Fischgerichte ■= Fleischgerichte ■= Obst/Süßspeise mit Obst/Gemüse/Nüsse

Wenn nichts anderes angegeben: Schinken vom Schwein / Suppen auf Gemüsesuppenbasis

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|--|--|---|---|--|
| Suppe/Vorspeise | | Karotten-Linsensuppe (<u>Drachenschuppen-Suppe</u>) | | | Nudelsuppe (nach Wunsch mit Karottenstreifen) |
| Hauptgericht | Tortellini mit Gemüse-Käse-Füllung und Tomatensauce Dazu: Salat | Hühnergeschnetzeltes mit Naturreis Dazu: Kohlrabisticks mit Joghurdip | <u>Piratenschätze mit Petersilkkartoffeln</u> (gebratene entgrätete Forelle) | Knusprige Polentasterne mit gedünsteten Karotten und Joghurt-Dip Dazu: Süßer Rote-Rüben-Salat | <u>Spinatknödel</u> mit Dip Dazu: Salat |
| Vegetarische Wahlmöglichkeit 1 (Baukastensystem) | | Gemüsegeschnetzeltes in Kräuterrahm mit Naturreis Dazu: Kohlrabisticks mit Joghurdip | Steirerlaibchen (mit Käferbohnen) mit Petersilkkartoffeln | | |
| Vegetarische Wahlmöglichkeit 2 (eigenständige Gerichte) | | Erdäpfelpuffer und Kräuterrahm Dazu: Kohlrabisticks | <u>Eiernockerl</u> Dazu: Grüner Salat | | |
| Nachspeise/Dessert | Energie-Bällchen (mit getrockneten Marillen) und frische Apfelspalten | | <u>Kürbis-Schoko-Nuss-Gugelhupf</u> | Bananencreme | |



Speiseplanidee: WOCHE 3 – FRÜHLING

Lassen Sie sich inspirieren!

Farblegende: ■= pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■= Fischgerichte ■= Fleischgerichte ■= Obst/Süßspeise mit Obst/Gemüse/Nüsse

Wenn nichts anderes angegeben: Schinken vom Schwein / Suppen auf Gemüsesuppenbasis

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|--|--|---|--|--|
| Suppe/Vorspeise | | Gemüsecremesuppe (ev. mit Backerbsen) | Frühlingscremesuppe (mit Brotwürfeln) | | Rollgerstensuppe (Klare Gemüsesuppe mit Rollgerste, Karottenscheiben und Erbsen) |
| Hauptgericht | Erdäpfelgulasch mit Karotten und Grahamsemmerl | Spaghetti Bolognese (Rinderfaschiertes) Dazu: Blattsalat (Krauthäuptel) | Topfenknödel mit Nussbrösel und Beerenmus | Paprikahendl mit Nurreis und Kichererbsen Dazu: Grüner Salat | Röstkartoffeln mit Cremespinat und Grillkäse |
| Vegetarische Wahlmöglichkeit 1 (Baukastensystem) | | Spaghetti mit Veggie- Bolognese (mit Sojagranulat) Dazu: Blattsalat (Krauthäuptel) | | Bunter Gemüse-Eintopf mit Kichererbsen und Nurreis Dazu: Grüner Salat | |
| Vegetarische Wahlmöglichkeit 2 (eigenständige Gerichte) | | Hirselaibchen mit Apfelmus Dazu: Blattsalat (Krauthäuptel) | | Geröstete Knödel mit Ei Dazu: Grüner Salat | |
| Nachspeise/Dessert | Joghurt-Topfen-Creme mit süßen Apfelspalten | | | Rhabarberkuchen | |



Speiseplanidee: WOCHE 4 – FRÜHLING

Lassen Sie sich inspirieren!

Farblegende: ■= pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■= Fischgerichte ■= Fleischgerichte ■= Obst/Süßspeise mit Obst/Gemüse/Nüsse

Wenn nichts anderes angegeben: Schinken vom Schwein / Suppen auf Gemüsesuppenbasis

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|--|--|---|---|---|
| Suppe/Vorspeise | | Grießnockerlsuppe | | | Bröselknöderlsuppe |
| Hauptgericht | Gemüselaibchen mit Joghurdip Dazu: Feiner Gurkensalat | Naturschnitzel vom Schwein mit Fisolen; Karotten und Rollgerste Dazu: Grüner Salat | <u>Selbstgemachte Fischstäbchen</u> mit Erdäpfelpüree und Karottengemüse Dazu: Salat, Topfen-Dip | Palatschinken, gefüllt mit Käse und Gemüse Dazu: Blattsalat (Krauthäuptel) | Zartweizen-Risotto mit feinen Gemüsewürfel Dazu: Joghurt-Maissalat |
| Vegetarische Wahlmöglichkeit 1 (Baukastensystem) | | Rollgerste-Gemüsepfanne mit Tofuwürfel und mildem Joghurt-Dip Dazu: Grüner Salat | Tofu-Stäbchen mit Erdäpfelpüree und Karottengemüse Dazu: Salat, Topfen-Dip | | |
| Vegetarische Wahlmöglichkeit 2 (eigenständige Gerichte) | | Spaghetti <u>mit Linsenragout</u> Dazu: Grüner Salat | Gebratene Schupfnudeln mit mildem Apfel-Sauerkraut Dazu: Salat | | |
| Nachspeise/Dessert | Saisonaler Obstsalat | | Frische Erdbeeren mit Joghurt und Knusperhaferflocken | <u>Karottenkuchen (mit Nüssen)</u> | |



Speiseplanidee: WOCHE 1 – SOMMER

Lassen Sie sich inspirieren!

Farblegende: ■= pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■= Fischgerichte ■= Fleischgerichte ■= Obst/Süßspeise mit Obst/Gemüse/Nüsse

Wenn nichts anderes angegeben: Schinken vom Schwein / Suppen auf Gemüsesuppenbasis

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|---|--|--|--|---|
| Suppe/Vorspeise | | Tomaten-Cremesuppe (mit Brotwürfel) | Kohlrabicremesuppe (ev. mit Backerbsen) | | Nudelsuppe (nach Wunsch mit Karottenscheiben) |
| Hauptgericht | Überbackene Ofenkartoffel Dazu: Paprika- Linsensalat | Hendlstreifen mit Erbsenreis Dazu: Blattsalat (Lollo Rosso) | Erdäpfelnudeln mit Nussbröseln und Pfirsichkompott | Faschierte Laibchen mit Haferflocken, Tomatensauce und Püree (Rinder- und Schweinefleisch) Dazu: Blattsalat | Die besten Gemüsepuffer mit Joghurtsauce Dazu: Gurkensalat |
| Vegetarische Wahlmöglichkeit 1 (Baukastensystem) | | Erbsenreis mit Käse- Champignonsauce Dazu: Blattsalat (Lollo Rosso) | | Haferflockenlaibchen mit Tomatensauce und Püree Dazu: Blattsalat | |
| Vegetarische Wahlmöglichkeit 2 (eigenständige Gerichte) | | Erdäpfelgratin mit zweierlei Salaten | | Überbackene Gemüsefleckerl Dazu: Blattsalat | |
| Nachspeise/Dessert | Palatschinke (Vollkorn) mit Marillenmus | | | Frisches Beerenschüsselchen | |



Speiseplanidee: WOCHE 2 – SOMMER

Lassen Sie sich inspirieren!

Farblgende: ■= pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■= Fischgerichte ■= Fleischgerichte ■= Obst/Süßspeise mit Obst/Gemüse/Nüsse

Wenn nichts anderes angegeben: Schinken vom Schwein / Suppen auf Gemüsesuppenbasis

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|--|--|--|---|---|
| Suppe/Vorspeise | | Brokkolicremesuppe (mit Brotwürfel) | | | Grießnockerlsuppe |
| Hauptgericht | Semmelschnitten mit Schwammerl-Sauce Dazu: Kopfsalat mit weißen Bohnen und Tomaten | Reisfleisch vom Schwein Dazu: Gurkensalat mit Joghurt | Neptun-Spaghetti (mit Vollkornnudeln und Thunfischsauce) Dazu: Tomatensalat | Feine Erdäpfel- Karfiollaibchen mit Schnittlauchsauce Dazu: Gemüsesticks | Spinatravioli mit Käsesauce Dazu: Grüner Salat mit Paprikawürfel |
| Vegetarische Wahlmöglichkeit 1 (Baukastensystem) | | Mediterraner Gemüsereis mit Tofu Dazu: Gurkensalat | Spaghetti mit cremiger Gemüse-Käse-Sauce (Vollkorn) Dazu: Tomatensalat | | |
| Vegetarische Wahlmöglichkeit 2 (eigenständige Gerichte) | | Schupfnudeln mit Käse- Lauchsauce Dazu: Grüner Salat | <u>Gefüllter Paprika mit Tomatensauce</u> (Couscous, Champignons, Jungzwiebeln) | | |
| Nachspeise/Dessert | Saisonaler Obstsalat im Eisstanitzel | | Joghurt mit frischen Heidelbeeren und knusprigen Haferflocken | <u>Saftiger Zucchinikuchen</u> mit Haselnüssen | |



Speiseplanidee: WOCHE 3 – SOMMER

Lassen Sie sich inspirieren!

Farblegende: ■= pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■= Fischgerichte ■= Fleischgerichte ■= Obst/Süßspeise mit Obst/Gemüse/Nüsse

Wenn nichts anderes angegeben: Schinken vom Schwein / Suppen auf Gemüsesuppenbasis

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|--|--|---|---|---|
| Suppe/Vorspeise | | Zucchini-Cremesuppe (ev. mit Backerbsen) | <u>Erbsen-Creme-Suppe mit Brotwürfel</u> | | Frittatensuppe (Vollkorn) Nach Wunsch mit Schnittlauchröllchen |
| Hauptgericht | Steirischer Erdäpfel-Strudel Dazu: Feine Kräuter-Sauce und Blattsalat | Champignonschnitzel vom Huhn mit Vollkorn-Schmetterlingsnudeln Dazu: Gurkensalat mit Joghurt-Sauerrahm-Dressing | Scheiterhaufen mit Äpfeln und geriebenen Nüssen Dazu: Vanillesauce | <u>Mildes Chili con Carne</u> mit Naturreis (gemischtes Faschiertes Schwein/Rind) Dazu: Blattsalat | Hirse-Topfen-Laibchen mit Letscho Dazu: Salatmix mit Zitronen-Kräuter-Dressing |
| Vegetarische Wahlmöglichkeit 1 (Baukastensystem) | | Gemüseschnitzel mit Champignonsauce Dazu: Gurkensalat mit Joghurt-Sauerrahm-Dressing | | <u>Mildes Chili sin Carne</u> mit Naturreis (mit Soja-Geschnetzeltem) Dazu: Blattsalat | |
| Vegetarische Wahlmöglichkeit 2 (eigenständige Gerichte) | | <u>Spaghetti mit Karotten-Linsen-Bolognese</u> Dazu: Salat | | Gebratene Polentaherzen mit buntem Sommergemüse-Ragout Dazu: Blattsalat | |
| Nachspeise/Dessert | Frische Erdbeeren mit Vanillejoghurt und Vollkornbiskotten | | | Schokopudding mit frischen Himbeeren | |



Speiseplanidee: WOCHE 4 – SOMMER

Lassen Sie sich inspirieren!

Farblegende: ■= pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■= Fischgerichte ■= Fleischgerichte ■= Obst/Süßspeise mit Obst/Gemüse/Nüsse

Wenn nichts anderes angegeben: Schinken vom Schwein / Suppen auf Gemüsesuppenbasis

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|--|---|---|--|--|
| Suppe/Vorspeise | | Zucchini cremesuppe (ev. mit Brotwürfel) | | | Milde Kaspressknödelsuppe mit Karottenwürfel |
| Hauptgericht | Pizza nach Art des Hauses (mit Paprika, Mais, Champignons) Dazu: Salat | Couscous mit Tomaten, Kichererbsen und Hühnerbrustfilet Dazu: Eisbergsalat | Gefüllte Tascherl (mit Brokkoli und Wild- Lachs) Dazu: Tomatensalat und Joghurt-Sauerrahm-Dip | Gemüsefleckerl mit Käsekruste <u>Dazu: Gurken-Joghurt- Salat</u> | Erdäpfelpuffer mit mildem Apfel-Kren |
| Vegetarische Wahlmöglichkeit 1 (Baukastensystem) | | Couscous mit Tomaten, Kichererbsen und mildem Schafkäse Dazu: Eisbergsalat | Brokkoli-Mozzarella- Tascherl Dazu: Tomatensalat und Joghurt-Sauerrahm-Dip | | |
| Vegetarische Wahlmöglichkeit 2 (eigenständige Gerichte) | | Käsespätzle Dazu: Eisbergsalat | <u>Kartoffel-Paprika- Gulasch</u> Dazu: Semmel | | |
| Nachspeise/Dessert | Obstsalat (Erdbeeren, Pfirsich, Nüsse) | | Heidelbeer-Kuchen (Vollkorn) | <u>Himbeer-Creme</u> | |



Speiseplanidee: WOCHE 1 – HERBST

Lassen Sie sich inspirieren!

Farblegende: ■= pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■= Fischgerichte ■= Fleischgerichte ■= Obst/Süßspeise mit Obst/Gemüse/Nüsse
 Wenn nichts anderes angegeben: Schinken vom Schwein / Suppen auf Gemüsesuppenbasis

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|---|-------------------------------------|---|---|
| Suppe/Vorspeise | | Klare Gemüsesuppe mit Käseschöberl | Lauchcremesuppe (mit Backerbsen) | | Frittatensuppe (Vollkorn) Nach Wunsch mit Schnittlauchröllchen |
| Hauptgericht | Spinatnockerl mit Käsesauce Dazu: Karottensalat mit Mais und Paprika | <u>Spaghetti-Kudelmuddel mit Zucchini und Hühnerbrust</u> Dazu: Grüner Salat | Kaiserschmarren mit Zwetschenröster | Faschierte Laibchen Tomatensauce und Erdäpfelpüree (Rinderfaschiertes, Schweinsfaschiertes) | Pizza Margherita Dazu: Blattsalat mit Kirschtomaten, Gurken, Linsen und Kürbiskernöl |
| Vegetarische Wahlmöglichkeit 1 (Baukastensystem) | | Spaghetti mit Zucchini und Linsenbällchen Dazu: Grüner Salat | | Haferflockenlaibchen mit Tomatensauce und Erdäpfelpüree | |
| Vegetarische Wahlmöglichkeit 2 (eigenständige Gerichte) | | Schwammerlsauce mit flaumigen Semmelknödel Dazu: Grüner Salat | | Grillkäse mit zweierlei Pommes (Erdäpfel, Karotten) mit Bio-Ketchup Dazu: Grüner Salat | |
| Nachspeise/Dessert | Obstkuchen der Saison (Vollkorn) | | | Joghurtcreme mit Nussmus und frischen Himbeeren | |



Speiseplanidee: WOCHE 2 – HERBST

Lassen Sie sich inspirieren!

Farblegende: ■= pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■= Fischgerichte ■= Fleischgerichte ■= Obst/Süßspeise mit Obst/Gemüse/Nüsse

Wenn nichts anderes angegeben: Schinken vom Schwein / Suppen auf Gemüsesuppenbasis

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|--|--|--|--|--|
| Suppe/Vorspeise | | Karotten-Nuss-Cremesuppe (mit Brotwürfel) | | | Klare Gemüsesuppe mit Schöberl Nach Wunsch mit Schnittlauchröllchen |
| Hauptgericht | <u>Rotkraut-Strudel</u> mit feinem Sauerrahmdip und Salzkartoffeln | Putenbratwürstel mit <u>Wedges</u> und Dip Dazu: Häuptelsalat | Schmackofatz: Fischspieß vom Wels mit Cocktailtomaten, Zucchini und Reis Dazu: Endiviensalat | Spätzle mit steirischem Kürbisgemüse Dazu: Gemüsesticks | Gemüsebällchen mit Dip Dazu: <u>Cremiger Erdäpfelsalat mit Berglinsen</u> |
| Vegetarische Wahlmöglichkeit 1 (Baukastensystem) | | Kichererbsen-Bratlinge mit Wedges und Dip Dazu: Häuptelsalat | Gemüsespieß mit Cocktailtomaten, Zucchini, Tofu und Reis Dazu: Endiviensalat | | |
| Vegetarische Wahlmöglichkeit 2 (eigenständige Gerichte) | | Gebackene Erdäpfel mit Erbsenreis und Dip Dazu: Häuptelsalat | Gemüsehörnchen (mit Kohlrabi-Rahmgemüse) Dazu: Endiviensalat | | |
| Nachspeise/Dessert | Herbstschmaus: Süße Birnenspalten und gebratene Kastanien | | Vanillepudding | Becherkuchen (mit geriebenen Äpfeln und Nüssen) | |



Speiseplanidee: WOCHE 3 – HERBST

Lassen Sie sich inspirieren!

Farblegende: ■= pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■= Fischgerichte ■= Fleischgerichte ■= Obst/Süßspeise mit Obst/Gemüse/Nüsse

Wenn nichts anderes angegeben: Schinken vom Schwein / Suppen auf Gemüsesuppenbasis

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|---|--|---|--|--|
| Suppe/Vorspeise | | <u>Maiscremesuppe</u> | Brokkolicremesuppe (mit Brotwürferl) | | Klare Gemüsesuppe mit Buchstabennudeln |
| Hauptgericht | Karfiol-Käse-Laibchen mit Rahmspinat Dazu: Karottensalat sowie Erdäpfelsalat | Hühner-Nuggets mit <u>Einkorn-Risipisi</u> und Joghurdip Dazu: Eisbergsalat | Topfenpalatschinken mit Pfirsichragout | Mildes Rinder-Gulasch mit Graham-Weckerl | Erdäpfelschmarrn mit Herbstgemüse und Joghurtsauce Dazu: Tomatensalat und Fisolensalat |
| Vegetarische Wahlmöglichkeit 1 (Baukastensystem) | | Gemüse-Nuggets mit <u>Einkorn-Risipisi</u> und Joghurdip Dazu: Eisbergsalat | | Erdäpfel-Kürbis-Gulasch mit Graham-Weckerl | |
| Vegetarische Wahlmöglichkeit 2 (eigenständige Gerichte) | | Eiernockerl Dazu: Eisbergsalat mit Radieschen | | Gnocchi mit Kürbisragout und Sauerrahm Dazu: Grüner Salat | |
| Nachspeise/Dessert | Apfel-Nuss- Schichtdessert mit Topfencreme und Vollkornkeksen | | | Obstsalat der Saison | |



Speiseplanidee: WOCHE 4 – HERBST

Lassen Sie sich inspirieren!

Farblegende: ■= pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■= Fischgerichte ■= Fleischgerichte ■= Obst/Süßspeise mit Obst/Gemüse/Nüsse

Wenn nichts anderes angegeben: Schinken vom Schwein / Suppen auf Gemüsesuppenbasis

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|--|---|--|--|---|
| Suppe/Vorspeise | | Zucchinicremesuppe (mit Brotwürfel) | | | Klare Gemüsesuppe mit Eierstich-Sternen (nach Wunsch mit Schnittlauchröllchen) |
| Hauptgericht | <u>Gefüllter Paprika</u> auf Tomatenragout Dazu: Linsensalat | Zarte Rindsroulade mit Püree und Fleischsaft | Gemüse-Couscous mit MSC-Dorsch und Champignons Dazu: Salat | <u>Lasagne mit Mozzarella</u> Dazu: Häuptelsalat mit Lollo Rosso | Regenbogengemüse mit <u>Zauberreis</u> (Dinkelreis mit Gemüse) |
| Vegetarische Wahlmöglichkeit 1 (Baukastensystem) | | Spinatroulade mit Püree und Tomatensauce | Gemüse-Couscous mit gebratenem Tofu und Champignons Dazu: Salat | | |
| Vegetarische Wahlmöglichkeit 2 (eigenständige Gerichte) | | Mildes Chili sin Carne mit Naturreis (mit Soja- Geschnetzeltem) | <u>Überbackene Ofensüßkartoffeln mit Linsenfüllung</u> | | |
| Nachspeise/Dessert | Obstsalat (Zwetschken, Äpfel, Weintrauben, Walnüsse) | | Zwetschken-Tommerl | Zimtige Milchgraupen mit Himbeeren | |



Speiseplanidee: WOCHE 1 – WINTER

Lassen Sie sich inspirieren!

Farblegende: ■= pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■= Fischgerichte ■= Fleischgerichte ■= Obst/Süßspeise mit Obst/Gemüse/Nüsse

Wenn nichts anderes angegeben: Schinken vom Schwein / Suppen auf Gemüsesuppenbasis

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|---|--|---|---|--|
| Suppe/Vorspeise | | Apfel-Sellerie-Cremesuppe (ev. mit Backerbsen) | Karotten-Nuss-Cremesuppe (mit Brotwürfel) | | Klare Gemüsesuppe mit Butternockerl (nach Wunsch mit Schnittlauchröllchen) |
| Hauptgericht | Spätzle mit cremiger Kürbissauce Dazu: Chinakohlsalat mit Kürbiskernöl und süßer Karotte | <u>Steirisches Wurzelfleisch</u> (Schwein) mit Salzkartoffeln | Kaiserschmarrn mit Birnenmus | Kartoffellaibchen mit Erbsen-Schinkensauce (Pute) Dazu: Blattsalat | Überbackene Gemüsefleckerl Dazu: Steirischer Käferbohnsalat |
| Vegetarische Wahlmöglichkeit 1 (Baukastensystem) | | Wurzelgemüse-Eintopf mit Salzkartoffeln und gebratenem Räuchertofu | | Kartoffellaibchen mit Erbsen-Käsesauce Dazu: Blattsalat | |
| Vegetarische Wahlmöglichkeit 2* (eigenständige Gerichte) | | Flaumige Semmelknödel mit Champignonsauce | | Palatschinken mit Gemüsefülle Dazu: Blattsalat | |
| Nachspeise/Dessert | Steirische Apfelschlangerl (Vollkorn) | | | Bananenjoghurt | |



Speiseplanidee: WOCHE 2 – WINTER

Lassen Sie sich inspirieren!

Farblegende: ■= pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■= Fischgerichte ■= Fleischgerichte ■= Obst/Süßspeise mit Obst/Gemüse/Nüsse

Wenn nichts anderes angegeben: Schinken vom Schwein / Suppen auf Gemüsesuppenbasis

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|--|---|---|---|--|
| Suppe/Vorspeise | | <u>Polenta-Lauch-Suppe</u> | | | Klare Gemüsesuppe mit Käseschöberl (nach Wunsch mit Schnittlauchröllchen) |
| Hauptgericht | <u>Erdäpfel-Karotten-Rösti</u> mit Joghurt-Dip Dazu: zweierlei Salate | <u>Wikingerinnen-Eintopf</u> (Bällchen aus Rinderfaschierem mit Erbsen und Dinkelreis) Dazu: Endiviensalat | Lasagne mit Spinat und Lachs Dazu: Salat | Gebratene Schupfnudeln in Winter-Gemüse-Sauce Dazu: Steirischer Käferbohnsalat | <u>Krautfleckerl mit Karotten</u> (Vollkornnudeln) Dazu: Süßer Rote-Rüben-Salat |
| Vegetarische Wahlmöglichkeit 1 (Baukastensystem) | | Gemüsebällchen mit Erbsen und Dinkelreis Dazu: Endiviensalat | Lasagne mit Spinat und Frischkäse Dazu: Salat | | |
| Vegetarische Wahlmöglichkeit 2 (eigenständige Gerichte) | | Kartoffelgratin Dazu: Endiviensalat | Winterliches Gerstotto (Risotto mit Rollgerste, Kürbisgemüse und mildem Schafkäse) Dazu: Salat | | |
| Nachspeise/Dessert | Obstsalat (Äpfel, Bananen, Mandarinen) | | Saftiger Maronikuchen | Vanillepudding mit Beersauce | |



Speiseplanidee: WOCHE 3 – WINTER

Lassen Sie sich inspirieren!

Farblegende: ■= pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■= Fischgerichte ■= Fleischgerichte ■= Obst/Süßspeise mit Obst/Gemüse/Nüsse

Wenn nichts anderes angegeben: Schinken vom Schwein / Suppen auf Gemüsesuppenbasis

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|---|---|--|---|---|
| Suppe/Vorspeise | | Kürbiscreme-Suppe (mit Brotwürfeln) | Drachenschuppen-Suppe (Karotten-Linsen-Suppe) | | Klare Gemüsesuppe mit Goldwürferl und Gemüsejulienne |
| Hauptgericht | Steirische Wirsingquiche mit Basilikumpesto Dazu: Erdäpfel-Vogerl- Salat | Rindsgulasch mit Vollkorn-Nockerl | Apfelnockerl | Überbackene Schinkenfleckerl mit Kürbis Dazu: Salat | Knusprige Dinkel- Laibchen mit Joghurtdip Dazu: Feiner Karottensalat |
| Vegetarische Wahlmöglichkeit 1 (Baukastensystem) | | Erdäpfelgulasch mit Vollkorn-Nockerl | | Überbackene Gemüsefleckerl (mit Kürbis und Tofu) Dazu: Salat | |
| Vegetarische Wahlmöglichkeit 2 (eigenständige Gerichte) | | Spaghetti mit cremiger Käsesauce Dazu: Chinakohlsalat | | Gemüse-Nuggets mit Erbsenreis Dazu: Salat | |
| Nachspeise/Dessert | Karottenkuchen (mit Nüssen) | | | Süße Birnenspalten mit Zimt | |



Speiseplanidee: WOCHE 4 – WINTER

Lassen Sie sich inspirieren!

Farblgende: ■ = pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■ = Fischgerichte ■ = Fleischgerichte ■ = Obst/Süßspeise mit Obst/Gemüse/Nüsse

Wenn nichts anderes angegeben: Schinken vom Schwein / Suppen auf Gemüsesuppenbasis

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|--|---|---|--|--|
| Suppe/Vorspeise | | <u>Erdäpfel-Rahm-Suppe</u> | | | Frittatensuppe (Vollkorn) Nach Wunsch mit Schnittlauchröllchen |
| Hauptgericht | Feiner <u>Krautstrudel mit Käferbohnen und Joghurt-Schnittlauch-Sauce</u> und Kartoffeln | Reisfleisch vom Huhn mit Erbsen Dazu: <u>Chinakohlsalat mit süßen Äpfeln</u> | Fisch-Bällchen (Karpfen) mit milder Currysauce Dazu: Erdäpfelsalat | Hirsetaler mit italienischer Tomatensauce Dazu: Maissalat mit Joghurtdressing | Kürbis-Träume-Lasagne (Lasagne mit Kürbis und Mozzarella) Dazu: Salat |
| Vegetarische Wahlmöglichkeit 1 (Baukastensystem) | | Bunte Gemüse-Bohnen-Pfanne mit Reis Dazu: Chinakohlsalat mit süßen Äpfeln | Linsen-Bällchen mit Nüssen und Curry-Sauce Dazu: Erdäpfelsalat | | |
| Vegetarische Wahlmöglichkeit 2 (eigenständige Gerichte) | | Gemüseschnitzerl mit Ofen-Pommes Dazu: Chinakohlsalat mit süßen Äpfeln | Überbackener Gnocchi-Auflauf mit Tomatensauce Dazu: Karottensalat | | |
| Nachspeise/Dessert | Obstsalat (Äpfel, Bananen, Orangenspalten) | | Birnen-Tiramisu | <u>Kürbis-Schoko-Nuss-Gugelhupf</u> | |

Weitere Unterstützung – Rezepte und mehr!

Rezeptideen

Sie suchen gute, kindgerechte Rezepte?

Eine wirklich umfangreiche Rezeptübersicht finden Sie auf der Website der Initiative GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN.

- www.gemeinsam-geniessen.at → Rezepte für gesunde und nachhaltige Ernährung → [Rezepte für Großküchen und Gemeinschaftsverpflegung](#)
- <https://gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/rezepte-fuer-gesunde-ernaehrung/#gemeinschaftsverpflegung>

Speiseplan-Checks

Sie fragen sich, ob Ihr Speiseplan den steirischen Mindeststandards entspricht?

Dann nutzen Sie den Speiseplan-Schnellcheck von „GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN“.

- www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung-in-der-gemeinschaftsverpflegung/umsetzungshilfen/#Schnellchecks

Ideensammlung für Kindergärten und Tageseltern – Blick in andere Einrichtung & Fortbildungsmöglichkeiten

Im Rahmen der Initiative GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN wurden für Kindergärten, Kinderkrippen und Tageseltern viele Ideen gesammelt. Diese Ideen finden sich jetzt auf der Website.

Auf dieser Seite wird speziell für **Kinderbildungs- und betreuungseinrichtungen** aufgezeigt, was die Akzeptanz einer guten Verpflegung **erhöhen bzw. sichern** kann.

Nutzen Sie insbesondere die aufgezeigten **Fortbildungsmöglichkeiten** für **Ihr Team**.

- <https://gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/ideensammlung/kindergarten-kinderkrippe-tageseltern/>