



## Das Herz des Ganzen: Der optimale Speiseplan

Eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sieht für Kinder, Schulkinder und Jugendliche in den Grundzügen gleich aus wie für Erwachsene/Berufstätige und Senior\*innen. Besonderheiten sind dennoch zu beachten.

Weiters stellt die Verpflegung durch Buffets und Automaten eine besondere Herausforderung dar. Im folgenden Kapitel finden Sie die gemeinsamen Grundlagen aller Verpflegungsformen.

### Allgemeine Anforderungen: Das sollte immer berücksichtigt werden.

#### TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR EINEN SPEISEPLAN, DER VIELE KUND\*INNEN ZUFRIEDENER MACHT

Eine Komponentenwahl hat viele Vorteile. Ist bei Ihnen aus organisatorischen Gründen eine Komponentenwahl nicht möglich, dann versuchen Sie **zumindest ein Salatbuffet** einzuführen. Denken Sie aber auch z. B. an Frühstücks- und Jausenbuffets.

Treffen Sie Ihre Speiseauswahl – vor allem bei Obst und Gemüse – nach der Saison. Versuchen Sie sich auch an **Saison-Spezialitätenwochen**. Diese sind gut planbar und kommen gut an. Möglich sind z. B. Spargel-, Kirschen-, Erdbeer-, Kürbis-, Pilz- oder Wildwochen.

Nutzen Sie Ihr Engagement im Hinblick auf die Saison auch marketingmäßig und bewerben Sie z. B. das „Gemüse des Monats“.

### Kund\*innenbedürfnisse, Tradition und Multikulti

Geschmäcker sind verschieden – das wissen wir alle. Was gerne gegessen und getrunken wird, hängt u. a. davon ab, mit welchen Lebensmitteln wir aufgewachsen sind. Denn wir essen das gerne, was wir kennen und was wir schon oft gegessen haben. Damit man Gästen ein ge-

nussvolles Essen und Trinken ermöglichen kann, muss man sich deshalb mit ihren Essgewohnheiten und -gepflogenheiten vertraut machen und diese in der Speiseplanung berücksichtigen.

### TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR DIE EINBINDUNG IHRER KUND\*INNEN FÜR MEHR ZUFRIEDENHEIT MIT DEM SPEISEPLAN

Bieten Sie insbesondere bei Kindern und älteren Personen im Pflegeheim auch Wunschmenüs an.

Planen Sie nicht nur regionalspezifische Spezialitäten wie Steirisches Wurzelfleisch, Käferbohnenalat, Heidensturz oder Strauben ein, sondern versuchen Sie sich auch an Traditionellem aus anderen Ländern. Speisen wie Hummus, Baba Ghanoush oder Falafeln oder die Verwendung von exotischen Gewürzen wie z. B. Kreuzkümmel können für alle Essensgäste eine Bereicherung sein.

Angehörige des islamischen und jüdischen Glaubens essen üblicherweise kein Schweinefleisch (auch keine daraus hergestellten Produkte, wie z. B. Gelatine!) und z. B. auch keine Fische/Meeresfrüchte ohne Flossen (z. B. Pangasius). Zusätzlich wird von Moslems Alkohol streng gemieden. Auch kleinste Mengen im Kuchen sind für diese Gruppe nicht in Ordnung. Buddhist\*innen und Hinduist\*innen sind hingegen überwiegend Vegetarier\*innen. Die Verpflegung unterschiedlicher Kulturkreise stellt viele Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen somit vor eine große Herausforderung: Was soll angeboten werden? Eine Alternative für alle Essensgäste ist hier meist ein vegetarisches Angebot, das ohne Alkoholzugabe hergestellt wurde. Je nach Speise und Zubereitungsarten können übrigens verschiedene Lebensmittel Alkohol beim Kochen ersetzen. Beispielsweise eignen sich Verjus (unvergorener Saft von unreif geernteten Trauben), (Balsam-)Essig oder Zitronensaft sehr gut, um eine gewisse Säure zu erreichen, bei süßen Speisen kann man zu Trauben- oder Apfelsaft greifen. Weiters ist die Komponentenwahl von Vorteil. Jeder Essensgast kann sich dann eine Speise nach seinem Gusto zusammenstellen.

Achten Sie nicht nur auf das Speisenangebot und die Lebensmittelauswahl, sondern auch auf die Fastentage. Haben Sie z. B. viele muslimische Essensgäste, wird sich während des Ramadans der Speisenbedarf stark verringern, und auch Christen werden z. B. ohne ein Fischgericht am Karfreitag enttäuscht sein.



**Dass Alkohol beim Kochen vollkommen verdampft, ist übrigens ein Mythos. Wie viel Restalkohol vorhanden ist, hängt von vielen Faktoren ab, z. B. von der Kochtopfgröße, der Kochdauer und dem ursprünglichen Alkoholgehalt.**

Die folgende Tabelle zeigt, welche Lebensmittelgruppen üblicherweise von Angehörigen verschiedener Kulturkreise angenommen oder abgelehnt werden. Die Tabelle kann aber nur einen Anhaltspunkt bieten, denn das individuelle Essverhalten Ihrer Gäste kann davon immer

abweichen. Weiters berücksichtigt die Tabelle keine Fastentage oder Fastenzeiten, an denen andere Ernährungsgewohnheiten gelten könnten sowie weitere Zubereitungsvorschriften.

Tabelle 6.1: Traditionelle Speisekomponenten verschiedener Kulturkreise

Lebensmittel	Christentum	Islam	Judentum	Buddhismus	Hinduismus
<b>Fleisch und Fleischprodukte</b>	grundsätzlich o. k., wird freitags aber eher gemieden	o. k.: Halal-Fleisch Nicht erlaubt sind u. a. Schweinefleisch und seine Nebenprodukte (Tierfett, Gelatine ...), Verzehr von Blut, Pferdefleisch ...	o. k.: koscheres Fleisch Nicht erlaubt sind u. a. Schweinefleisch und seine Nebenprodukte (Tierfett, Gelatine ...), Verzehr von Blut, Pferdefleisch ...	Buddhist*innen leben teilweise vegetarisch.	Viele Hinduist*innen sind Vegetarier*innen. Wenn doch Fleisch gegessen wird, dann oftmals kein Rindfleisch.
<b>Pflanzliche Lebensmittel</b>	o. k.	o. k.	o. k.	Teilweise werden Zwiebelgewächse nicht verzehrt.	Teilweise werden Zwiebelgewächse, Pilze und rote Rüben abgelehnt.
<b>Milch und Milchprodukte</b>	o. k.	o. k. (Ausnahme: Verwendung von nicht erlaubten Zutaten zur Herstellung)	o. k. (manchmal nur getrennt von Fleischspeisen akzeptiert)	o. k.	o. k.
<b>Eier</b>	o. k.	o. k.	o. k.	Werden teilweise nicht verzehrt	Werden teilweise nicht verzehrt
<b>Alkohol</b>	o. k.	Nicht erlaubt (auch kleinste Mengen nicht)	o. k., aber aus Trauben gewonnene Produkte müssen kosher sein.	Generell wird die Abstinenz empfohlen.	o. k.
<b>Fisch &amp; Meeresfrüchte</b>	o. k.	Teilweise werden nur Fische mit Schuppen verzehrt.	o. k.: Schuppen- und Flossenträger. Nicht erlaubt u. a. Meeresfrüchte, Wels, Stör, Pangasius, ...	Werden teilweise nicht verzehrt	Werden teilweise nicht verzehrt

Das Wort „halal“ stammt aus dem Arabischen und bedeutet „erlaubt, zulässig, rein“. Halal-Produkte entsprechen dem islamischen Religionsgesetz (Scharia), u. a. müssen erlaubte Tiere auch auf eine besondere Weise geschlachtet werden.

Als „koscher“ werden jene Lebensmittel bezeichnet, die für den menschlichen Verzehr erlaubt bzw. geeignet sind. Diese Lebensmittel müssen zahlreichen Bedingungen entsprechen, u. a. müssen erlaubte Tiere auch auf eine besondere Weise geschlachtet werden.



stock / midley

### Vegetarische Angebote

Vegetarische Angebote sollten nicht nur für vegetarisch lebende Menschen oder Flexitarier\*innen (die nur hin und wieder Fleisch und Wurst essen) gedacht sein, sondern auch für sogenannte Fleischtiger. Grund dafür ist, dass Österreicher\*innen im Allgemeinen viel mehr Fleisch und Wurst verzehren als empfohlen. Dabei können Fleisch und Wurst, im Übermaß genossen, unserer Gesundheit abträglich sein, denn gesättigte Fettsäuren, Cholesterin, Purine und Salz können in erheblichen

Mengen zugeführt werden. Generell sollte deshalb öfter zum vegetarischen Genuss verführt werden. Außerdem ist der Umweltaspekt zu bedenken: Bei der Produktion tierischer Lebensmittel entstehen wesentlich mehr Treibhausgas-Emissionen als bei der Produktion pflanzlicher Lebensmittel. Wer weniger Fleisch anbietet, betreibt also aktiven Umweltschutz, unterstützt die Gesundheit seiner Gäste und ist voll im Trend, denn bei immer mehr Menschen muss Fleisch nicht täglich auf dem Tisch stehen.

### GUT ZU WISSEN

Vegetarische Gerichte dürfen keine Lebensmittel von getöteten Tieren, also Fleisch und Fleischprodukte, Geflügel, Fisch sowie Gelatine und Schlachtfette enthalten. Auch Rindsuppe ist nicht o. k. Ovo-lacto-vegetarische Gerichte können Ei und Milch/Milchprodukte enthalten.

## TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR EIN VEGETARISCHES ANGEBOT, DAS SINN MACHT UND ANKOMMT

Planen Sie Ihr vegetarisches oder veganes Angebot nicht nur für vegetarisch lebende Menschen, sondern insbesondere für Flexitarier\*innen. Das ist eine Zielgruppe, die bei weitem größer ist. Aber auch für Fleischliebhaber\*innen sollte Ihr vegetarisches Angebot immer für Abwechslung sorgen.

Auch wenn Sie nur eine Menülinie bereitstellen, sollten Sie sich bemühen, täglich auch eine vegetarische Speise anzubieten. So könnten Sie z. B. eine vegetarische Suppe vor einer Fleischhauptspeise anbieten und den Salat größer gestalten.

Gebackene Champignons oder gebackener Emmentaler sind zwar ab und zu okay, aber da die Gerichte sehr fettreich sind, sollte man seinen Gästen auch andere vegetarische Speisen anbieten. Dies muss nicht ein Tofuschnitzerl sein. Es gibt eine Vielzahl von Gerichten, die auch ohne Fleisch (oder vegetarischen Fleischersatz) köstlich sind und die auch gerne von „Fleischessern“ gegessen werden, wie z. B. Gemüselasagne, vegetarische Pizza/Moussaka, Getreide- oder Gemüselaiabchen mit verschiedenen Saucen oder auch klassische Gerichte wie Erdäpfelstrudel, Erdäpfelgulasch, Krautfleckerl oder Linsen mit Knödel. Sie können aber natürlich auch mit Soja-/Tofugerichten für Abwechslung sorgen. Speck lässt sich z. B. bei Käsespätzle gut durch geräucherten Tofu ersetzen, und Sojabolognese wird von allen gerne gegessen.

**Begegnen Sie Ersatzprodukten wie Sojagranulat offen!** Der Import von Sojaprodukten zum direkten Genuss ist im Vergleich zu den Sojaimporten, die als Futtermittel für die österreichische Fleischproduktion benötigt werden, vernachlässigbar. Außerdem gibt es schon österreichischen Tofu und Sojagranulat: hergestellt in Österreich aus österreichischen Sojabohnen.

Mancher Gemeinschaftsverpfleger beklagt, dass vegetarische Gerichte nur selten wirklich angenommen werden, z. B. nur als süße Gerichte. Trifft dies auch auf Ihre Einrichtung zu, sollten Sie einerseits die **Benennung vegetarischer Gerichte** überdenken. Sie könnten Ihre „Getreidelaibchen mit Rosenkohl“ z. B. „Powerlaibchen aus vollem Getreide mit nussigem Rosenkohl“ nennen. Andererseits könnten auch neue Rezepte und Speisen dabei helfen, Kund\*innen zu begeistern. Vegetarisches soll kein alternatives Angebot, sondern ein gleichwertiges Angebot darstellen.

### TIPP

Die Umsetzung eines guten vegetarischen Angebotes ist essentiell für eine zukunftsfähige Gemeinschaftsverpflegung. Deshalb gibt es als Unterstützung eine eigene Broschüre, die sich intensiv mit dem Thema auseinandersetzt.

Download unter: [www.gemeinsam-geniessen.at](http://www.gemeinsam-geniessen.at).



### Wie soll ein vegetarisches Gericht beschaffen sein?

Grundsätzlich sollte ein vegetarisches Gericht gleich aufgebaut sein wie ein fleisch- oder fischhaltiges Gericht: saisonales Gemüse und/oder Obst + Kohlenhydrat-Komponente + Eiweiß-Komponente; siehe: „Der optimale Hauptspeisenteller“. Eine Herausforderung ist aber, dass es verschiedene Vegetarismustypen gibt. Je nachdem

zu welcher Gruppe Ihr Essensgast gehört, müssen verschiedene Lebensmittel bei der Zubereitung gemieden werden.

Tabelle 6.2: Vegetarismen im Überblick

Lebensmittel	Ovo-Lacto-Vegetarismus = der „übliche“ Vegetarismus	Lacto-Vegetarismus	Ovo-Vegetarismus	Veganismus
<b>Getreide, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse &amp; Samen</b>	o. k.	o. k.	o. k.	o. k.
<b>Honig</b>	o. k.	o. k.	o. k.	meiden
<b>Milch und Milchprodukte</b>	o. k., aber Achtung: Mancher Käse ist mit tierischem Lab hergestellt!		meiden	meiden
<b>Eier</b>	o. k.	meiden	o. k.	meiden
<b>Fleisch &amp; Wurst, inkl. z. B. Gelatine und Schweineschmalz</b>	meiden	meiden	meiden	meiden
<b>Fisch &amp; Meeresfrüchte</b>	meiden	meiden	meiden	meiden
<b>Fruchtsaft Alkohol Essig</b>	Je nach Herstellungsprozess – bei manchen Produkten wird Gelatine zur Klärung eingesetzt. Dies wird insbesondere von Veganer*innen abgelehnt.			

Ovo = Ei, Lacto = Milch

### Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Viele Menschen haben nach dem Essen mit unangenehmen Beschwerden zu kämpfen. Vorrangig äußern sich diese im Magen-Darm-Trakt. Blähungen und Durchfall machen das Essen zur potentiellen Qual. Betroffene sind in ihrer Lebensqualität mitunter stark eingeschränkt. Oft entwickeln sie ein sehr einseitiges Essverhalten, das ihrer Gesundheit langfristig schadet. Heftigere Reaktionen nach dem Essen können bis zur Atemnot mit Erstickenanfall führen. Grob unterscheidet man echte Allergien und Intoleranzen. Eine echte Allergie auf Lebensmittel ist eher selten (geschätzt leiden 3-4 % der Bevölkerung darunter), in den meisten Fällen handelt es sich um eine Intoleranz, die häufiger vorkommt. So sind in Österreich z. B. rund 20 % der Erwachsenen von einer Laktoseintoleranz betroffen. Auf Gluten (ein in Getreide vorkommendes Klebereiweiß) komplett verzichten muss übrigens „nur“ 1 % der Bevölkerung, sie sind von einer Zöliakie betroffen. Für sie ist es absolut notwendig, dass die Nahrung kein Gluten enthält, da es ansonsten zu schweren Darmentzündungen kommen kann.



Tabelle 6.3: Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Unterscheidungsmerkmale

Nahrungsmittel-Allergie	Nahrungsmittel-Intoleranz
Bei einer allergischen Reaktion ist das Immunsystem beteiligt, es werden Antikörper gebildet.	Das Immunsystem ist nicht beteiligt. Zu den Beschwerden kommt es durch einen unzureichenden Abbau bestimmter Nahrungsmittelinhaltsstoffe.
Häufige Allergieauslöser sind: Kuhmilch, Hühnereier, Sojabohnen, Nüsse und Samen, Fisch, Krebstiere, aber auch Obst wie Pfirsich oder Apfel und Gemüse wie z. B. Sellerie.	Zu den häufigsten Unverträglichkeiten dieser Gruppe gehören die Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit), Fruktosemalabsorption (Fruchtzuckerunverträglichkeit) und die Histaminintoleranz.
Kleinste Mengen des Lebensmittels können zu einem lebensbedrohlichen anaphylaktischen Schock führen!	Kleinere Mengen von problematischen Stoffen werden meist gut vertragen – es kommt zu keinen lebensbedrohlichen Zuständen.

### TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR GÄSTE MIT EINER ALLERGIE ODER EINER NAHRUNGSMITTELINTOLERANZ

Um Ihren Gästen ein wirklich adäquates Angebot bieten zu können, braucht es ein gutes Allergenmanagement. Dazu gehört auch die Allergenkennzeichnung.

Darüber hinaus: Sind Allergene für Ihre Kund\*innen ein Thema, dann vermeiden Sie den Einsatz von Alkohol in Saucen oder Desserts, da Alkohol die Allergenität erhöht.

Für Kund\*innen mit **Laktoseintoleranz** können Sie alle Gerichte einfach mit speziellen laktosefreien Milchprodukten zubereiten. (Bei Butter ist dies nicht nötig, denn Butter ist ohnehin laktosearm.). Es ist aber auch möglich, alternative Produkte einzusetzen, z. B. Sojadrinks. Gute Informationen zum Thema Laktoseintoleranz finden Sie hier: [www.gesundheit.gv.at/krankheiten/stoffwechsel/nahrungsmittelunvertraeglichkeit/laktoseintoleranz](http://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/stoffwechsel/nahrungsmittelunvertraeglichkeit/laktoseintoleranz).

Gute Rezepte finden Sie beispielsweise in dem Buch „Ernährung bei Laktoseunverträglichkeit“ von Eva Terler und Myriam Weber, erschienen bei Facultas/Maudrich.

Auch für **Personen mit Zöliakie** gibt es inzwischen spezielle Produkte, die mit einer durchgestrichenen Ähre gekennzeichnet werden. Achtung! Alternative Lebensmittel wie Quinoa, Amaranth, Buchweizen, Hirse oder Mais sind zwar von Natur aus glutenfrei, können aber während des Verarbeitungsprozesses mit Gluten verunreinigt werden. Glutenfreies Brot sollte deshalb auch nur aus zertifizierten Bäckereien zugekauft werden. Eine Liste der Bäckereien finden Sie auf der Website der Österreichischen Arbeitsgemeinschaft Zöliakie unter [www.zoeliakie.or.at/links/hersteller.asp](http://www.zoeliakie.or.at/links/hersteller.asp). Auf dieser Website finden Sie weiterführende Informationen zur Zöliakie.

Personen mit **Fruktosemalabsorption** vertragen Früchte besser, wenn diese mit Haushaltszucker (oder besser mit reinem Traubenzucker) zubereitet werden. Gute Informationen zum Thema Fruktosemalabsorption finden Sie hier: [www.gesundheit.gv.at/krankheiten/stoffwechsel/nahrungsmittelunvertraeglichkeit/fruktoseintoleranz](http://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/stoffwechsel/nahrungsmittelunvertraeglichkeit/fruktoseintoleranz)

Weitere Informationen sowie gute Rezepte finden Sie im Buch „Ernährung bei Fruktosemalabsorption“ von Eva Terler und Myriam Weber, erschienen bei Facultas/Maudrich.

Steckbriefe zu den häufigsten Allergenen bzw. zu Stoffen, die Intoleranzen auslösen, finden Sie in der deutschen Publikation „Nahrungsmittelunverträglichkeiten in der Kita- und Schulverpflegung“.

Basisinformationen zu Allergien finden Sie auf der Website der MedUni Wien unter: [www.meduniwien.ac.at/hp/nahrungsmittelallergie/](http://www.meduniwien.ac.at/hp/nahrungsmittelallergie/)

In Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtungen wird oftmals das Essen für allergische Kinder von den Eltern bereitgestellt. Es sollten dennoch ein Informationsblatt über zu vermeidende Lebensmittel/Ersatzlebensmittel und Informationen zu Erstmaßnahmen im Notfall in den Einrichtungen vorhanden sein.



istock / OksanaKlan

### Frühstück und Jause: So wird gut in den Tag gestartet und die Power gehalten

Ein abwechslungsreiches, ausgewogenes Frühstück ist unverzichtbar für einen guten und gesunden Start in den Tag. Mindestens genauso wichtig sind die Vormittags- und Nachmittagsjause. Vielfalt und Abwechslung sind

unumgänglich und leisten einen wichtigen Beitrag zur Deckung des täglichen Nährstoffbedarfs.

Das Frühstück sollte sich immer aus einem energiefreien/ energiearmen Getränk, aus (rohem) Obst und/oder Gemüse, aus Milch oder einem Milchprodukt sowie einem Getreideprodukt zusammensetzen. Beispiele hierfür wären ein Müsli mit Obstsalat und Joghurt mit einem Tee oder ein Vollkornbrot mit Käse sowie Paprika mit einem Kaffee.

Auch bei den Zwischenmahlzeiten sollten diese Komponenten berücksichtigt werden bzw. sollte Ihr Gast aus diesen Komponenten wählen können.

#### Die wichtigsten Komponenten eines ausgewogenen Frühstücks bzw. einer ausgewogenen Jause

- energiefreies/energiearmes Getränk
- (rohes) Gemüse und/oder Obst
- Milch oder Milchprodukt
- Getreideprodukt (Brot, Getreideflocken)

### TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR EIN FRÜHSTÜCK, DAS POWER GIBT

Kekse und Kuchen sind keine ideale Zwischenmahlzeit. Sie können in Einrichtungen mit Vollverpflegung (z. B. im Pflegeheim) zwar angeboten werden, achten Sie aber darauf, dass in diesem Fall Wahlmöglichkeiten bestehen. Darüber hinaus: Geburtstagskuchen sind Teil unserer Esskultur und sollen natürlich auch nicht in Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtungen verboten werden. Ratsam wäre es aber, wenn diese Kuchen mit (etwas) Vollkornmehl und weniger Zucker sowie mit einem Obstanteil (oder auch Gemüse) zubereitet würden.

Grundsätzlich empfiehlt sich beim Frühstück und bei der Jause das Angebot eines Buffets. Um spannend zu bleiben und auch die Kosten im Auge zu behalten, sollten Sie aber nicht immer alles anbieten.

Beispielsweise gibt es am Montag Vollkornbrot und Karottenbrot, am Dienstag Grahamsemel und Kornspitz usw.

Nahrungsmittel mit hohem Zuckergehalt, wie Kekse, Mehlspeisen, Schokolade, Schokonussaufstriche und süße Frühstückszerealien (z. B. Loops, Flakes, Pops, Knuspermüsli), werden von Kindern meist gerne gegessen. Im Rahmen einer gesunden, abwechslungsreichen Mischkost können diese Lebensmittel zu Hause in kleinen Mengen angeboten werden. Sie sollten jedoch nicht mit in die Einrichtung (Tageseinrichtung, Kindergarten, Hort ...) genommen werden bzw. nur in Ausnahmefällen angeboten werden. So ist der Kuchen an Kindergeburtstagen natürlich okay und auch Weihnachtskekse dürfen bei einer Adventfeier nicht fehlen. Ratsam wäre es aber, wenn auch diese mit (etwas) Vollkornmehl und weniger Zucker sowie mit einem (Trocken-)Obstanteil zubereitet würden.

**TIPP**

Checkliste zu den aktuellen Mindeststandards Frühstück: [www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung-in-der-gemeinschaftsverpflegung/umsetzungshilfen/#Checklisten](http://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung-in-der-gemeinschaftsverpflegung/umsetzungshilfen/#Checklisten)

Tabelle 6.4: Frühstücksideen

Beispiel für die Umsetzung
<p><b>Getränk</b></p> <p>Zum Frühstück eignet sich z. B. ungesüßter, nicht aromatisierter Tee, bei erwachsenen Personen auch Kaffee. Das optimale Jausengetränk ist für Kinder Wasser.</p>
<p><b>Gemüse und Obst</b></p> <p><b>Ideen für Gemüse:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Aufgeschnittenes Gemüse oder saisonale Gemüsesticks (Gurken-, Karotten-, Kohlrabi-, Paprika-, Zucchini-sticks)</li> <li>· reichliche Garnierung auf dem Brot (z. B. Gurken, Paprika, Zwiebeln, grüner Salat, Karotten, Kohlrabi, Tomaten, Kresse)</li> <li>· diverse Gemüseaufstriche (Käferbohnenaufstrich, Karottenaufstrich, Rote-Rüben-Kren-Aufstrich ...)</li> <li>· Smoothie mit Gemüse</li> </ul> <p><b>Ideen für Obst:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Obstsalat, Obstspieße, aufgeschnittenes Obst</li> <li>· Kompott (insbesondere für Senior*innen)</li> <li>· Fruchtjoghurt (Obstmus mit Naturjoghurt)</li> <li>· Fruchtmilch (klassisch Milch mit Obst püriert)</li> <li>· Smoothies mit Obst/100 % regionaler Obstsaft (auch mit Milchprodukten wie Buttermilch)</li> <li>· Auch ein Obstkorb ist eine gute Idee, die Erfahrung zeigt aber, dass alle Altersgruppen Obst lieber essen, wenn es aufgeschnitten angeboten wird.</li> </ul>
<p><b>Milch/Milchprodukte</b></p> <p>Bieten Sie z. B. Brot mit Schnittkäse, Joghurt mit Früchten, Aufstrich auf Topfenbasis oder warmen Getreidebrei mit Milch an.</p>
<p><b>Getreideprodukte und Erdäpfel</b></p> <p>Achten Sie bei Kleinkindern und Senior*innen auf feines Vollkornbrot. Denken Sie daran, dass es auch Knäckebrot und Toastbrot in Vollkornqualität gibt. Eine gute Alternative zur weißen Semmel oder zum Kornspitz sind Grahamweckerl. Fragen Sie bei Ihrem Lieferanten nach solchen Produkten!</p> <p>Kinder wie auch Erwachsene lieben selbst gemachtes Birchermüsli. Auch warmes Porridge mit Zimt oder Overnight-Oats kommen bei Jugendlichen gut an. Versuchen Sie es! Werden reine Hafer- oder andere Getreideflocken nicht angenommen, können Sie diese bei Jugendlichen oder Senior*innen auch gemischt mit Frühstückszerealien anbieten.</p>

Tabelle 6.5: Beispielhafter Jausenplan für eine Buffetjause im Kindergarten

Nicht vergessen: Frisches Obst und Gemüse immer gründlich waschen sowie – wenn möglich – aufschneiden und kreativ anrichten.

Tag und Motto	Jausenbestandteile	Getränk
<b>Montag</b> <b>Vollkornkäsejause</b>	Vollkorngebäck/-brot Schnittkäse (Butter) Frisches Obst Frisches Gemüse	Durstlöcher Nummer 1: Wasser  Weiters empfehlenswert: • Aromatisiertes Leitungswasser (Minze, Melisse, Erdbeeren, Orangen ...) • Ungesüßter Früchtetee • 100%iger Fruchtsaft/ Gemüsesaft gespritzt (ein Teil Saft und drei Teile Wasser)
<b>Dienstag</b> <b>(Bio-)Müslijause</b>	Getreideflocken (Haferflocken ...) Milch Naturjoghurt Frisches Obst Frisches Gemüse	
<b>Mittwoch</b> <b>Aufstrichjause</b>	Vollkorngebäck/-brot Aufstrich (Kürbiskern-, Karotten/Nuss-, Melanzani-, Linsenaufstrich ...) Frisches Obst Frisches Gemüse	
<b>Donnerstag</b> <b>Regionaljause</b> z. B. Grazer Jause – am besten mit Lebens- mitteln direkt vom Bauern(-markt)	100 %-Roggen-Brot Schinken oder Wurst Schnittkäse (Butter) Frisches Obst Frisches Gemüse	
<b>Freitag</b> <b>Vollkornkrachjause</b>	Vollkornknäckebrötchen Hüttenkäse/Topfendip/Gemüsedip Frisches Obst Frisches Gemüse	

## Mittagessen: So gibt es kein Nachmittagstief

Das Mittagessen trägt entscheidend zur Deckung des täglichen Nährstoffbedarfs bei. Vielfalt und Abwechslung gewährleisten eine bessere Nährstoffversorgung. Aus diesem Grund sollte auch darauf geachtet werden, dass ein Menüzyklus von mindestens vier Wochen eingehalten wird. Damit auch wirklich alle Gäste auf ihren Geschmack kommen, sollte man die Komponentenwahl einer fixen Menüvorgabe vorziehen.

Denken Sie daran: Ab zwei Menülinien muss täglich ein vegetarisches Gericht angeboten werden! Weiters sollten Sie Ihren Kund\*innen nach Möglichkeit ein saisonales Salatbuffet anbieten.



istock / morange02

### Ein dreigängiges Menü besteht im Idealfall aus

- einer leichten Vorspeise, z. B. einer leichten saisonalen Gemüsesuppe oder einer Rohkostvariation,
- einer Hauptspeise nach folgendem Schema:  
Saisonales Gemüse und/oder Obst + Kohlenhydrat-Komponente + Eiweiß-Komponente (+ saisonaler Salat),
- einer leichten Nachspeise auf Basis von Milch/Milchprodukten und saisonalem Obst,
- einem kalorienfreien/kalorienarmen Getränk.

## TIPP

Checkliste zu den aktuellen Mindeststandards Mittagessen: [www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung-in-der-gemeinschaftsverpflegung/umsetzungshilfen/#Checklisten](http://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung-in-der-gemeinschaftsverpflegung/umsetzungshilfen/#Checklisten)

Abbildung 6.1: Der optimale Hauptspeisenteller



- Gemüse und/oder Obst**
- Kohlenhydrathaltige Produkte**  
(Nudeln, Reis, Erdäpfel, Mehl bzw. daraus hergestellte Speisen, wie z. B. Nockerl oder Brot und Gebäck)
- Eiweißhaltige Produkte**  
(Milch/Milchprodukte, Ei, Fisch, Fleisch/Wurstwaren, Hülsenfrüchte/Tofu oder ein entsprechendes Produkt)
- Hülsenfrüchte**  
(Erbsen, Käferbohnen, Fisolen, Kichererbsen und Linsen) zählen eigentlich zum Gemüseanteil. Sie enthalten jedoch auch reichlich Kohlenhydrate und Eiweiß, sodass sie – je nach verwendeter Menge – als eine dieser Komponenten gezählt werden können.

Tabelle 6.6: Ideen zum Mittagessen

Angebot	Beispiele für die praktische Umsetzung/Umsetzungstipps
Menüwiederholung	Grundsätzlich sollte sich keine Speise innerhalb definierter Zeiträume wiederholen – Wunsch- oder Lieblingsgerichte der Kund*innen bzw. Salate sind davon aber natürlich ausgenommen.
Menüfolge	Bevorzugt: Vorspeise + Hauptspeise, seltener bzw. nicht täglich im Kinder- und Schulbereich: Hauptspeise + Nachspeise
Empfehlenswertes Getränk	Für Krippenkinder sollten z. B. Gläser mit Wasser bereitstehen. In der Kantine kann z. B. ein Wasserspender eingesetzt werden.
<b>Suppe, wenn angeboten</b>	
Gemüsesuppen (klar/gebunden)	Gemüsebouillon mit Nudeln und Karottenstreifen, Kürbiscremesuppe
<b>Hauptgericht</b>	
Vegetarisches Gericht*	Spinatknödel mit Tomatenragout, Bohnengulasch mit Vollkornbrot, Krautfleckerl, Erdäpfelstrudel
davon süße Hauptgerichte mit Obst(-anteil)	Buttermilchschmarrn mit Kirschenkompott, Hirseauflauf mit Äpfeln, Mohnnudeln mit Zwetschkenröster
Gericht mit Fleisch, Wurst oder Fisch	Bevorzugen Sie magere Fleischsorten bzw. -teile. Achten Sie bei Kleinkindern und Senior*innen auf eine zarte Konsistenz. Spezialtipp: Im Schulbereich ist es wichtig, auch Gerichte mit einem ganzen Stück/einer ganzen Schnitte Fleisch anzubieten. Achten Sie auf kindgerechte Portionsgrößen!
Gericht mit geringem Fleischanteil	Chili con Carne, Lasagne, Pizza, Schinkenfleckerl, Reisfleisch, Spaghetti bolognese, Nudeln mit Speck, Quiche. Prüfen Sie Ihre Rezepturen. Mehr als 75 g Fleisch bzw. 50 g Wurst pro Person sollte das Gericht nicht aufweisen.
Fisch	z. B. Fisch mit Käse überbacken, Fisch in der Kartoffelkruste, Fischpizza, Fischlasagne, Fischnockerl, Fischlaibchen/-bällchen
<b>Nachtsch, wenn angeboten</b>	
davon auf Basis von Obst/Gemüse und/oder Milch/Milchprodukten	Beispiel: Obstsalat mit Joghurt, (Obst-)Kuchen in Vollkornqualität, Zucchini- oder Karottenkuchen, Kürbis-Tarte, Germ-Mehlspeisen (nicht in Fett herausgebacken), z. B. Marillen-Topfentascherl. Schokoriegel, Müsliriegel oder Bonbons sind keine Nachspeisen und sollten nicht angeboten werden.
davon Plunder- oder Blätterteig	
<b>Lebensmittel</b>	
Frisches (gegartes) Gemüse**	als Beilage, z. B. gegarte Karotten, Brokkoli als eigenständiges Gemüsegericht, z. B. Gemüselasagne zum Aufwerten klassischer Gerichte, z. B. Paprikawürfel im Gulasch, Spinat-/Kräuterkäsespätzle
Salat/Rohkost	Tomatensalat, Gurkensalat, Krautsalat; Rote-Rüben-Carpaccio, Gemüsesticks mit Joghurdip
Hülsenfrüchte	Erbsenreis, Käferbohnsensalat, Linsenbolognese

Frisches Obst	Obstkorb/Obst, Obstsalat, Fruchtsauce/Kompott, Orangen-Karottensuppe, Apfel-Rotkraut, Obstkuchen Spezialtipp: Obst im Ganzen (Stückobst) bzw. mundgerecht geschnittenes Obst sollte 1 x wöchentlich im Angebot für Schulkinder enthalten sein.
Nüsse, Samen und Kerne	Kürbiskerne am Salatbuffet oder als Bestreung am Brot, Sonnenblumenkerne verarbeitet in Laibchen aller Art, Karotten-Nuss-Suppe, Nussbrösel, Kürbiskernfrittaten, HHaselnuss-Spätzle, Nusskuchen, Kürbiskernpesto. Spezialtipp: Bieten Sie insbesondere im Kinder- bzw. Schulbereich diese hochwertigen Lebensmittel mindestens 1 x wöchentlich an.
(Pseudo-)Getreide, Getreideprodukte, Erdäpfel***	Parboiled Reis, Vollkorndinkelspätzle, Hirsetaler, Heidenstערz, Polenta, Petersilerdäpfel, (helle) Vollkornnudeln
davon Vollkornprodukte	z. B. (helle) Vollkornnudeln, (parboiled) Vollkorn-Reis, Getreideeis, Laibchen mit Hafer-, Dinkel- oder Hirseflocken oder geschrotetem Grünkern, Hirseauflauf (mit Goldhirse), Polentatommerl, Vollkornkuchen, Vollkornspätzle, Vollkornbrot
davon Erdäpfel-erzeugnisse	Erdäpfelpüree-Pulver, vorgefertigte Pommes frites/Kroketten oder Wedges.
Milch und empfehlenswerte Milchprodukte	Verarbeiten Sie diese Produkte z. B. in Aufläufen, Salatdressings, Dips, Saucen, Kräutertopfen
Frittierte Produkte	Pommes frites, Wiener Schnitzel, paniertes Gemüse
Fleisch und Fleischerzeugnisse	Hauptgericht mit Fleisch/Wurst, Leberknödelsuppe, Fleischstrudelsuppe zu Fleischerzeugnissen zählen z. B. Frankfurter, Leberkäse, Selchfleisch, Schinkenfleckerl, Tirolerknödel, Nuggets, Leberknödel

\* Vegetarische Gerichte dürfen keine Lebensmittel von getöteten Tieren, also Fleisch und Fleischprodukte, Geflügel, Fisch sowie Gelatine und Schlachtfette enthalten. Auch Rindsuppe ist nicht o. k.  
 \*\* Erdäpfel werden hier nicht gezählt. Bevorzugen Sie frisches Gemüse. In Zeiten geringeren Angebotes sind Tiefkühlprodukte eine gute Alternative.  
 \*\*\* Pseudogetreide gehört botanisch gesehen nicht zum Getreide, wird aber wie Getreide verwendet. Beispiele hierfür sind Buchweizen (aus dem das traditionelle Heidenmehl hergestellt wird) sowie Amaranth und Quinoa.

## TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR EINE ERFOLGREICHE MENÜLINIENFÜHRUNG, DIE AUCH DAS VEGETARISCHE ESSEN GUT VERKAUFT

**Nehmen Sie von der üblichen Menüliniengestaltung Abstand**, bei der es eine vegetarische Menülinie gibt und eine (oder zwei) Fleischmenülinie(n). Holen Sie Ihren Gast aus der Routine („Das Einser-Menü ist das mit viel Fleisch, also bestelle ich immer das Einser-Menü“) und regen Sie zum Lesen an. Bei 3 Menülinien könnte die Gestaltung z. B. so aussehen:

Menü 1 „Steiermark“	Menü 2 „Rund um die Welt“	Menü 3 „Küchenchef spezial“
Fleisch	Fisch	Vegetarisch
Vegetarisch	Fleisch	Fisch
Fleisch	Vegetarisch	Fleisch
Fleisch	Vegetarisch	Vegetarisch
Vegetarisch	Fisch	Fleisch

Wenn eine solche Menüliniengestaltung bei Ihnen nicht durchführbar ist, dann achten Sie darauf, dass das vegetarische Gericht nicht automatisch immer als Zweier-Menü angeboten wird! Die Reihung Einser-, Zweier-, Dreier-Menü vermittelt den Esser\*innen unbewusst eine Wertung, die vermieden werden sollte.

Weiters sollte in der **vegetarischen Menülinie keine süße Hauptspeise** enthalten sein!



Jedes Menü soll (zusätzlich zum Salat) auch Gemüse enthalten. So schaffen wir es, dass Steirer\*innen die offiziellen Ernährungsempfehlungen einhalten können.

Tabelle 6.7: Musterspeiseplan Mittagessen Sommer

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Klare Gemüsesuppe mit Schöberl		Buchweizen-Cremesuppe mit Erbsen	Zucchini-suppe	
	Polentaschnitte mit Lauchsauce Dazu: Kopfsalat mit Gurken und Tomaten	Schweinefleisch-pfanne mit Gemüse und Reis	Topfenstrudel mit Pfirsich	Nudelauf-lauf mit Putenschinken Dazu: Gurkensalat mit Joghurt-Sauer-rahm-Dressing	Flaumige Karfiol-laibchen im Nuss-mantel mit Kräu-ter-sauce
		Erdbeeren mit Vanillejoghurt			Buttermilchgelee mit Brombeeren

Tabelle 6.8: Musterspeiseplan Mittagessen Winter

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Cremige Sellerie-suppe		Gemüsesuppe mit Grießnockerl	Steirische Käfer-bohnensuppe	
	Käsespätzle Dazu: Chinakohl-salat mit Mandarinen	Steirisches Wurzel-fleisch (Rindfleisch) mit Erdäpfeln	Spinat-Lachs-Lasagne Dazu: Endivien-salat	Erdäpfelauflauf mit Schafkäsekruste Dazu: Karotten-salat mit Walnuss-stückchen	Topfen-Kräuter-laibchen mit Schinken (Schwein) und Letscho
		Schokopudding mit Orangen			Bananenjoghurt



iStock / Emik

## Abendessen: So kann der Tag gut beendet werden

Ein abwechslungsreiches, ausgewogenes Abendessen ist wichtig. Hier kann man an Nahrungskomponenten ergänzen, was tagsüber vielleicht zu kurz gekommen ist. Vielfalt und Abwechslung sind unumgänglich und leisten einen wichtigen Beitrag zur Deckung des täglichen Nährstoffbedarfs.

Das Abendessen sollte sich immer aus einem energiefreien oder energiearmen Getränk, aus (rohem) Gemüse und/oder Obst, aus einem bedeutenden Protein-Lieferanten sowie aus einem Getreide- bzw. Erdäpfelprodukt zusammensetzen.

### Beispiele hierfür:

- ✦ Buttermilchschnitten mit Kompott und Tee
- ✦ Linseneintopf mit einem Stück frischem Bauernbrot und gespritztem Fruchtsaft
- ✦ Vollkornbrot mit Käse und Paprika, zum Trinken Mineralwasser

### Die wichtigsten Komponenten eines ausgewogenen Abendessens

- energiefreies oder energiearmes Getränk
- (rohes) Gemüse und/oder Obst
- Getreideprodukt (Brot, Getreideflocken) oder Erdäpfel
- Lebensmittel mit bedeutendem Proteinanteil

## TIPP

Checkliste zu den aktuellen Mindeststandards Abendessen: [www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung-in-der-gemeinschaftsverpflegung/umsetzungshilfen/#Checklisten](http://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung-in-der-gemeinschaftsverpflegung/umsetzungshilfen/#Checklisten)

## TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR EIN ABENDESSEN, DAS ZUFRIEDEN MACHT

Gemüse und Obst sollten sich auch am Abend auf den Tellern wiederfinden – natürlich unter Berücksichtigung der individuellen Verträglichkeit. So vertragen manche Menschen Salat oder andere Rohkost am Abend schlecht, Gemüsecremesuppe oder ein Gemüsesaft werden aber sehr gut vertragen.

Planen Sie Ihr Abendessen-Angebot mit Blick auf den gesamten Speiseplan! Was hat es zu Mittag gegeben? Was wurde zum Frühstück angeboten? Ergänzen Sie Lebensmittel, die vielleicht zu kurz gekommen sind, und bieten Sie Speisen an, die die Vielfalt und Abwechslung am Speiseplan erlebbar machen. Vermeiden Sie zum Beispiel, abends ein stark fleischhaltiges Gericht anzubieten, wenn es zu Mittag schon ein stark fleischhaltiges Gericht gab. Auch Stärkebeilagen, wie Nudeln oder Reis, sollten sich innerhalb eines Tages möglichst nicht wiederholen. Um die Personengruppe, die von Ihnen versorgt wird, bei der Einhaltung der offiziellen Empfehlung von maximal 3 Portionen Fleisch pro Woche zu unterstützen, sollte es attraktive ausgewogene vegetarische Wahlmöglichkeiten geben. Hier kann das Baukastenprinzip helfen: Es gibt z. B. vegetarische Laibchen. Die Gäste können sich nach ihrem Gusto aber eine Joghurtsauce oder eine Joghurt-Schinken-Sauce dazu wählen.

Kuchen sind kein ideales Abendessen. Werden sie angeboten, ist auf weitere Wahlmöglichkeiten zu achten.

Grundsätzlich empfiehlt sich auch beim Abendessen das Angebot eines Buffets. So kann die Wahlfreiheit am besten gelebt werden.

Tabelle 6.9: Ideen zum Abendessen

Angebot	Beispiele für die praktische Umsetzung/Umsetzungstipps
<b>Menüwiederholung</b>	Bieten Sie kalte Speisen und warme Speisen am besten abwechselnd an, z. B. einmal einen bunten Salat mit Sonnenblumenbrot, einen Suppeneintopf, eine Brotjause oder Kürbislaiabchen. Denken Sie bitte daran: Im Pflegeheimbereich müssen 3 Abendessen warm serviert werden! Das Abendessen sollte zwischen 17:30 und 19:00 Uhr angesetzt werden.
<b>Vielfalt und Abwechslung</b>	
<b>Süße Hauptgerichte</b>	Z. B. Buttermilchschmarrn mit Apfelkompott, Topfenpalatschinken mit heißen Himbeeren Standardalternativen, wie warme Milchspeisen im Pflegeheim, werden hier nicht gezählt.
<b>Fisch</b>	Z. B. regionales Fischsulz, Fischaufstrich, geräucherte Forelle, Fischsuppe, Heringssalat Achten Sie bei Kleinkindern und Senior*innen auf Grätenfreiheit.
<b>Vegetarische Wahlmöglichkeit</b>	Um die Personengruppe, die von Ihnen versorgt wird, bei der Einhaltung der offiziellen Empfehlung von maximal 3 Portionen Fleisch pro Woche zu unterstützen, sollte es attraktive ausgewogene vegetarische Wahlmöglichkeiten geben. Hier kann das Baukastenprinzip helfen: Es gibt z. B. vegetarische Laibchen. Die Gäste können sich nach ihrem Gusto aber eine Joghurtsauce oder eine Joghurt-Schinken-Sauce dazu wählen.
<b>Fleischerzeugnisse</b>	Z. B. Frankfurter, Wurstsalat, Aufschnitt, Grammeln, Berner Würstel, saure Extrawurst, Schinkenrolle, Speck, Leberstreichwurst, Verhackert

Getränke	
Empfehlenswertes Getränk	Im Internat kann z. B. ein Wasserspender eingesetzt werden. Sie können auch Wasserkaraffen mit frischen Kräutern (oder z. B. mit Zitronenscheiben, Erdbeerstückchen, Gurkenscheiben) anbieten. Im Pflegeheimbereich kommt beispielsweise auch Tee zum Abendessen gut an.
Gemüse/Hülsenfrüchte und Obst	
Gemüse und Obst	<p>Achten Sie auf das regionale &amp; saisonale Angebot!</p> <p><b>Angebot zum Trinken:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• z. B. Smoothies mit Gemüse, 100 % regionaler Gemüsesaft (z. B. Karottensaft)</li> <li>• z. B. Smoothies mit Obst, 100 % regionaler Fruchtsaft (z. B. naturtrüber Apfelsaft), Fruchtmilch</li> </ul> <p><b>Kaltes Abendessen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• reichliche Garnierung auf dem Brot, z. B. Zwiebeln, Kohlrabi, Kresse, Sauergemüse</li> <li>• Gemüseaufstriche/Gemüsebrote, z. B. Linsenaufstrich, Hummus, Karotten-Nuss-Aufstrich, Radieschenbrot ...</li> <li>• saisonale Gemüsesticks, z. B. Gurken-, Karotten-, Paprikasticks</li> <li>• Salat, z. B. „gmiasiger“ Rindfleischsalat, Karottensalat</li> <li>• aufgeschnittene Apfelspalten zur Käsejause, Obstsalat, Kompott/Mus, Fruchtjoghurt</li> </ul> <p><b>Warmes Abendessen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beilagengemüse, z. B. gegarte Karotten, Brokkoli, Kohlrabi</li> <li>• eigenständige Gemüsegerichte, z. B. Gemüselasagne, gefüllte Paprika, Laibchen mit Gemüseanteil</li> <li>• Aufwertung klassischer Gerichte, z. B. Gemüse-Erdäpfel-Gulasch</li> </ul>
(Pseudo-)Getreide, Getreideprodukte, Erdäpfel	
(Pseudo-) Getreide, Getreideprodukte, Erdäpfel	<p>Sorgen Sie für Abwechslung! Prüfen Sie, was Sie zu den sonstigen Mahlzeiten angeboten haben und ergänzen Sie am Abend passende Komponenten. Z. B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinkel- oder Einkornreis, Parboiled-Reis, Spätzle, Grieß-/Hirseknödel, Heidensturz, Nockerl, Polenta, Nudeln, Rollgerste, Buchweizen</li> <li>• Roggen(vollkorn)brot, Schwarzbrot, (Graham-)Semmeln. Bei guter Kaufähigkeit: Nussbrot, Sonnenblumenweckerln, Kürbiskernweckerln</li> <li>• Petersilerdäpfel, Erdäpfelpüree</li> </ul>
Vollkorn	<p>Z. B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (helle) Vollkornnudeln, Laibchen mit Hafer-, Hirseflocken oder geschrotetem Grünkern, Hirseauflauf (mit Goldhirse), Polentatommerl, Vollkorn-Spätzle</li> <li>• Brot und Gebäck in Vollkornqualität: Grahamweckerln, feines Dinkelvollkornbrot, Roggenvollkornbrot, Vollkornknäcke Brot, Vollkorn-Toast, Vollkorn-Striezel</li> </ul>
Wichtige Protein-Lieferanten	
Milch/empfehlenswerte Milchprodukte Ei Hülsenfrüchte Fleisch/Fleisch-erzeugnisse/Fisch	<p>Sorgen Sie für Abwechslung! Prüfen Sie, was Sie zu den sonstigen Mahlzeiten angeboten haben, und ergänzen Sie am Abend passende Proteinkomponenten.</p> <p>Z. B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemüsequiche, Käsebrötchenjause mit Knabberwalnusskernen, (süßer) Topfenauflauf</li> <li>• Gemüse-Eierspeise, Ei-Aufstrich mit Gemüse, Eiernudeln/Eiernockerln mit Blattsalat</li> <li>• Geräucherter Tofu. Bei guter Verträglichkeit: Käferbohnen Salat oder Erbsen-/Linsensuppe, Gemüse-Frittata (mit Erbsen), Baked Beans, Gulaschsuppe mit weißen Bohnen</li> <li>• Altwiener Suppentopf, Nudelsalat mit Schinken, Spaghetti bolognese, Gulasch. Bevorzugen Sie magere Fleischgerichte und -sorten.</li> </ul>

Tabelle 6.10: Musterspeiseplan Abendessen Sommer

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Buttermilchschmarrn mit Himbeeren	Aufstrich-Trio (Ei, Frischkäse-Kren, Chili-Käferbohnen) mit saftigem Käseweckerl und feiner Gemüsegarnitur	Käseplatte mit Emmentaler, Camembert und Gouda, garniert mit Paradeiser, Gurke und Ei Dazu: Laugenbrezel	Sommerlicher Nudelsalat mit Erbsen, Fisolen, Paprika und Paradeiser mit Joghurtdressing	Schafkäse-Zucchini-Quiche Dazu: knackiger Blattsalat mit Joghurtdressing
		Alternativ: Saure Extrawurst* mit roten Zwiebeln, Paprika und Ei Dazu: Bauernbrot		Alternativ: Bretteljause mit Liptauer, Radieschenaufstrich, Hartwürstel*, Schinken* und Kren Dazu: Vollkornbrot	

\*mit Schweinefleisch

Tabelle 6.11: Musterspeiseplan Abendessen Winter

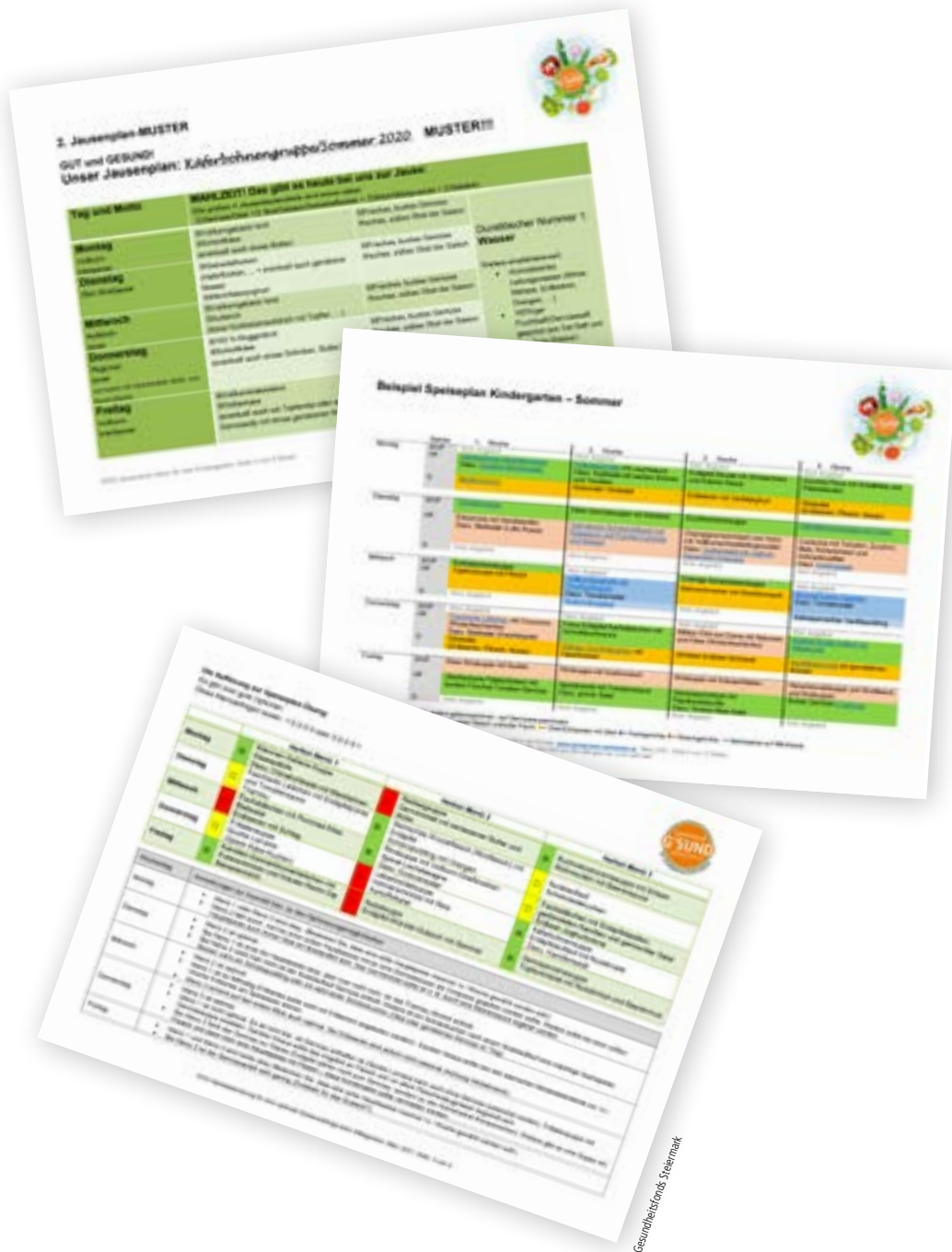
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Buschenschank-Käsestangerl, gefüllt mit Kräutertopfen, Sauergemüse und Ei Dazu: kleiner Käferbohnen Salat mit Kernöl	Kürbislasagne mit Mozzarella (Vollkorn)	Warme Erdäpfel mit Hüttenkäse, Basilikumpesto und gegrilltem Käse Dazu: Karottensalat	Kernöleierspeis mit Zwiebeln Dazu: Sonnenblumenbrot	Topfenpalatschinken mit Apfelkompott
		Alternativ: Warme Braunschweiger* mit Senf, Kren und Vollkornbrot		Alternativ: Altwiener Suppentopf mit Rindfleisch und Vollkorn-Nudeln	

\*mit Rind- und Schweinefleisch

Musterspeisepläne sollen eine Hilfe sein, um eine Verpflegung die schmeckt, gut ankommt und gesundheitsförderlich ist, anzubieten. Sie finden diese auf unserer Homepage unter: <https://gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung-in-der-gemeinschaftsverpflegung/umsetzungshilfen/#Musterspeisepl%C3%A4ne>



Sofern Sie Unterstützung beim Ausfüllen bzw. bei der Erstellung Ihrer eigenen Speisepläne benötigen oder Ihre Verpflegung optimieren möchten, können Sie auch eine Förderung beantragen!





istock / Klenova