



## Hilfreiches im Anhang

Die Gemeinschaftsverpflegung ist ein komplexes Thema. Es gilt vieles zu beachten, um Gerichte auf den Teller zu bringen, die schmecken, gesund sind und wirtschaftlich tragbar sind.

Personen, die in der Gemeinschaftsverpflegung tätig sind, haben deshalb viel zu leisten! Um Sie bei diesen Tätigkeiten zu unterstützen, gibt es zum Abschluss dieses Leitfadens hilfreiche Tabellen, die vor allem der Planung dienen.



shutterstock / Pirebliss

**GUT ZU  
WISSEN**

Wer persönliche Unterstützung bei der Umsetzung der Mindeststandards sucht, kann auch die GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN-Fördermöglichkeit in Anspruch nehmen.

Mehr dazu finden Sie unter [www.gemeinsam-geniessen.at](http://www.gemeinsam-geniessen.at) → Förderungen im Bereich Ernährung.

## Der steirische Saisonkalender

Gemüse	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Bohnschoten												
Brokkoli												
Butterhüptel												
Chinakohl												
Eichblattsalat												
Eisbergsalat												
Endiviensalat												
Erbsen												
Erdäpfel												
Feldgurken												
Fenchel												
Friséesalat												
Jungzwiebel												
Käferbohnen												
Karfiol												
Karotten												
Knoblauch												
Knollensellerie												
Kohl												
Kohlrabi												
Kohlsprossen												
Krauthüptel												
Kren												
Kürbis												
Lauch/Porree												
Lollo Rosso												
Mangold												
Mais												
Melanzani												
Paprika												
Pastinaken												
Petersilwurzel												
Pfefferoni												
Radicchio												
Radieschen												
Rhabarber												
Rettich												
Rote Rüben												
Rotkraut												
Rucola												
Schwarzwurzel												
Spargel												
Spinat												
Stangensellerie												
Tomaten												
Vogerlsalat												
Weißkraut												
Zucchini												
Zuckerhut												
Zwiebel												

Obst	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Äpfel												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Esskastanien												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Hirschbirnen												
Hollunderbeeren												
Hollunderblüten												
Kirschen												
Marillen												
Nektarinen												
Pfirsiche												
Preiselbeeren												
Quitten												
Ribisel												
Ringlotten												
Stachelbeeren												
Wassermelonen												
Weichseln												
Weintrauben												
Zwetschken												

- aus steirischer Produktion nicht verfügbar
- steirische Lagerware
- aus steirischer Produktion

Quelle: Broschüre „Ich tu’s: Klimafreundliches Einkaufen – so geht’s ganz einfach“, Amt der Steiermärkischen Landesregierung, Abteilung 15 – Fachabteilung Energie und Wohnbau, Referat Technik und Strategie; adaptierte Darstellung. Im Internet unter: [www.ich-tus.steiermark.at](http://www.ich-tus.steiermark.at)

## Machen Sie die Saison spürbar: Saisonale Speiseideen!

Tabelle 9.1: Ideen für (neue) saisonale Speisen

Komponente	Saison	Beispiele Buffetangebote	Beispiele Tellerservice
<b>Suppe</b>	Frühling	Selleriecremesuppe, Grünkernsuppe, Lauchcremesuppe, Käferbohnsuppe, Bärlauch-Dinkel-Suppe, Buchweizencremesuppe, Rote-Rüben-Suppe mit Kren, Spargelcremesuppe, ...	
	Sommer	Tomatensuppe, Kohlrabicremesuppe, Gurkensuppe, Minestrone, Kichererbsensuppe, Zucchini-suppe, ...	
	Herbst	Brokkoli-Kartoffel-Suppe, Kürbiscremesuppe, Maronisuppe, Klare Gemüsesuppe mit Polentagrießnockerl und Karottenstreifen, Erbsensuppe, Schwammerlsuppe, ...	
	Winter	Karottencremesuppe mit Ingwer, Rote-Linsen-Suppe, Chinakohlsuppe, Klare Gemüsesuppe mit Kräuterfrittaten, Saure Rahmsuppe, Krautsuppe, Lauch-Erdäpfel-Suppe, Pastinakensuppe, ...	
<b>Gemüse (Salat)</b>	Frühling	Linsensalat, Rote-Rüben-Salat, Endiviansalat mit Mandarinen, Maissalat, Vogelsalat, Waldorfsalat, Spinatsalat, Krauthäuptel, Rucola, Spargelsalat mit Joghurt, Radieschensalat mit Frühlingszwiebeln und Äpfeln, ...	
	Sommer	Gurkensalat, Lollo Rosso, Tomatensalat, Gurken-Mais-Salat, Häuptelsalat, Kopfsalat mit Gurken und Tomaten, Zucchini-salat, Fenchelsalat, Fisolensalat ...	
	Herbst	Kohlrabi-Birnen-Rohkost, Hafersalat mit Gemüse, Paprika-Linsen-Salat, Rotkrautsalat, Eisbergsalat mit Radieschen, Kürbissalat mit Birne, Brokkolisalat, Fenchelrohkost mit Äpfeln und Ananas, ...	
	Winter	Käferbohnsalat, Karottensalat, Rettichsalat, Chinakohlsalat mit Äpfeln und Mais, Sauerkrautsalat, Weißkrautsalat, Topinambursalat mit Kren, Selleriesalat, Apfel-Lauch-Salat, ...	
<b>Gemüse (Beilage)</b>	Frühling	Linsensauce, Wurzelgemüse aus dem Ofen, Blattspinat mit Mandeln, Rote-Rüben-Taler, Rosenkohl mit Haselnüssen, ...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erdapfeltascherl mit Nussfülle an Cremerüben</li> <li>• Gemüsestrudel (Sauerkraut, Kraut, Kürbis, Zucchini, gemischtes Gemüse und Käse,...) mit gelber oder roter Paprikasauce / Kräuter-Joghurt-Dip / Kräuterschaum</li> <li>• Rollgerstl-Risotto mit Kürbis / Pilzen</li> <li>• Gemüsepalatschinken mit Kräuter-Joghurt-Dip/mit Käse gratiniert</li> <li>• Spinatknödel mit Tomatenragout / Kürbis-gemüse / Käsesauce</li> <li>• Reislaibchen oder -bällchen mit Basilikumsauce / Schnittlauchsauce</li> <li>• Bohnen-, Kürbis-, Pilzgulasch mit Vollkornbrot / Erdäpfeln</li> <li>• Spinat mit Eierspeise und Bratkartoffeln / Erdäpfelschmarrn</li> <li>• Steirischer Karpfen auf Sellerie-Karotten-Bett mit Hirsetaler</li> <li>• Naturschnitzel vom Schwein mit Erbsenreis und Pilzsauce</li> <li>• Putengeschnetzeltes mit (Vollkorn-)Spätzle und Kürbisgemüse</li> </ul>
	Sommer	Ratatouille, Gemüsespieße, Melanzani-Zucchini-Ragout, Zucchini-Schafskäse-Röllchen, ...	
	Herbst	Bohngemüse, Balsamico-Karotten, Tomatenragout, Pilzragout, fruchtiger Rotkohl, Vanillewirsing, ...	
	Winter	Kürbisrahmgemüse, Sauerkraut, Rote Rüben, ...	
<b>Kohlenhydrat-Komponente</b>	Ohne Zuordnung	(Vollkorn-)Spätzle, Naturreis, Polentaschnitten, Semmelknödel mit Buchweizen, Rosmarinkartoffeln, (Vollkorn-)Nudeln, Hirseknödel, Gnocchi, Rollgerste, ...	
<b>Eiweiß-Komponente</b>		Gegrillter Schafskäse oder Ziegenkäse, gebratener Tofu bzw. Milch / Milchprodukte / Ei oder adäquates Produkt verarbeitet in: Hirselaibchen, Topfenlaibchen, Grünkernlaibchen, Gemüsestrudel, Palatschinken, Eiernockerl, Käsepätzle, ... Fleisch / Wurst oder Fisch: Räucherforellenfiletstreifen, Gebratene Hühnerbrüstchen, Steirisches Wurzelfleisch, ...	
<b>Nachspeise</b>	Frühling	Erdbeer-Rhabarber-Schnitte, Karottenkuchen, Grießpudding mit Früchtesauce, Saftiger Kirschkuchen, Erdbeer-Topfen-Tiramisu, ...	
	Sommer	Marillencreme, Vollkornkuchen mit Ringlotten, Obstsalat (Erdbeeren, Brombeeren, Pflirsich), Buttermilch-Fruchtshake, Topfenstrudel mit Pflirsichen, ...	
	Herbst	Topfencreme mit frischen Himbeeren, Vollkornzwetschkenkuchen, Zucchini-kuchen mit Schokolade, Obstsalat (Zwetschken, Äpfel, Weintrauben, Bananen), Apfelcreme mit Nüssen, ...	
	Winter	Apfel-Tiramisu, Kürbismuffins, Zitronencreme, Apfel-Kiwi-Salat, Schokopudding mit Orangen, Obstsalat (Äpfel, Bananen, Mandarinen, Walnüsse), Bananencreme, Kürbis-Grießdessert mit Orangen, ...	



Haben Sie Lust, die angeführten Speisen auszuprobieren? In der umfangreichen Rezeptsammlung auf der Website [www.gemeinsam-genießen.at](http://www.gemeinsam-genießen.at) finden Sie dazu passende Rezepte!

## Speiseplanoptimierung

Tabelle 9.2: Beispielhafte Speiseplanoptimierung

	Ursprünglicher Speiseplan	Optimierter Speiseplan
<b>Montag</b>	Backerbsensuppe	Klare Rindsuppe mit Profiteroles und frischem Schnittlauch
	Kaspressknödel mit Karotten-Rahm-Gemüse	Spinat-Kaspressknödel auf knackigem Karottengemüse
	Mascarponecreme mit Bananen und Orangen	Leichte Topfencreme mit Bananen und Orangen
<b>Dienstag</b>	Reibteigsuppe	Buchweizencremesuppe mit Erbsen
	Germknödel mit zerlassener Butter und Mohn	Mohnnudeln mit Erdbeersauce
<b>Mittwoch</b>	Frittatensuppe	Klare Gemüsesuppe mit Vollkornfrittaten
	Faschierte Laibchen mit Erdäpfelpüree und Tomatensauce	Rindfleisch-Getreidelaibchen mit Erdäpfelpüree und Tomatensauce
	Klassisches Tiramisu (mit Alkohol)	Apfeltiramisu
<b>Donnerstag</b>	Käsecremesuppe	Rote-Linsen-Suppe
	Überbackene Schinkenfleckerl	Überbackene Gemüsefleckerl
	Schokoladekuchen	Zucchini-Kuchen mit Schokoladegitter
<b>Freitag</b>	Schöberlsuppe	Klare Gemüsesuppe mit Kräuter-Karotten-Schöberl
	Fischstäbchen mit Pommes frites	Fischstäbchen in Sesamkruste mit Erdäpfelspalten und Gurkengemüse
	Erdbeeren mit Schlag	Erdbeer-Joghurt-Creme
<b>Montag</b>	Sahnige Gemüsecremesuppe	Leichte Gemüsecremesuppe
	Topfenknödel	Topfenknödel mit Beerenmus
<b>Dienstag</b>	Kartoffelcremesuppe mit Speckwürfeln	Kartoffelcremesuppe
	Spaghetti Bolognese	Spaghetti mit Fleisch-Grünkern-Sugo (Rinder- und Schweinsfaschiertes)
	Vanillecreme mit Biskotten	Geschichtete Vanillecreme mit Vollkornbiskotten, Äpfeln und Nüssen
<b>Mittwoch</b>	Leberknödelsuppe	Klare Gemüsesuppe mit Grießnockerln
	Hühnerschnitzel mit Reis	Hühnergeschnetzeltes mit Erbsenreis
	Schokocroissant	Germteigkipferl mit Schokofüllung
<b>Donnerstag</b>	Nudelsuppe	Klare Gemüsesuppe mit Nudeln und Karottenjulienne
	Erdäpfel-Würstel-Gulasch mit Semmel	Rindsgulasch mit Grahamsemmerl
	Marmorkuchen	Topfen-Marmorkuchen
<b>Freitag</b>	Frittatensuppe	Klare Rindsuppe mit Kräuterfrittaten
	Quiche Lorraine (Schinken-Käse-Kuchen)	Lauchquiche
	Apfel-Streusel-Kuchen	Apfelstrudel



**Passen Sie die genauen Rezepturen und die Benennung Ihrer optimierten Speisen an Ihre Zielgruppe an! Achten Sie vor allem auch auf die Bezeichnung „Vollkorn“. Zeichnen Sie Vollkorn nur aus, wenn Ihre Zielgruppe den Mehrwert von Vollkorn bereits schätzt und die Akzeptanz gegeben ist.**

## Orientierungsmengen/Portionsangaben für 1- bis 18-Jährige

Folgende Tabelle ist abgeändert und ermöglicht eine Orientierung in Bezug auf Portionsgrößen, ist aber kein Standard und kann durchaus auch 2 Portionen auf einmal gegessen werden können (z. B. 200 ml Milch).



Tabelle 9.3: Orientierungsmengen

Lebensmittelgruppe			Alter						
			7-9	10-12	13-14 (w/m)	15-18 (w/m)			
<b>täglich</b>									
Getränke	gesamt	ml/Tag	800	900	1000	1200/1300	1400/1500		
		ml/Portion	135	150	170	200/220	235/250		
Gemüse, Hülsenfrüchte	gesamt	g/Tag	180*	200	220	250	260/300	300/350	
		g/Portion	50	70	75	85	90/100	100/120	
Obst	gesamt	g/Tag	100*	200	220	250	260/300	300/350	
		g/Portion	50	100	110	125	130/150	150/175	
Getreide und Erdäpfel	gesamt	g/Tag	230*	300	360	440	440/560	540/660	
	Brot, Getreide (-flocken)	g/Tag	k. A.	150	180	220	220/280	270/330	
		g/Portion		30	50	60	75	75/95	90/110
	Erdäpfel, Nudeln, Reis, Getreide (gekocht)	g/Tag	k. A.	150	180	220	220/280	270/330	
g/Portion			110	150	180	220	220/280	270/380	
Milch und Milchprodukte	gesamt	g/Tag	200*	350	400	420	425/450	450/500	
	Milch	ml/Portion	125	150	200	220	220/250	250	
	Joghurt	g/Portion	100			150			
	Käse	g/Portion	20			30			
Öl	gesamt	g/Tag	25**	12	15	17	18/20	20/22	
<b>wöchentlich</b>									
Fleisch, Wurst	gesamt	g/Tag	20*	40	50	60	65/75	75/85	
	Fleisch	g/Portion	50	100	130	170	200	210	
	Wurst	g/Portion	50	25	30	30	30	40/50	
Fisch	gesamt	g/Woche	75*	50	75	90	100	100	
		g/Portion	50	50	75	90	100	100	
Eier	gesamt	Stück/Woche	1-2	2	2	2-3	2-3	2-3	
<b>sparsam</b>									
Fettreiche Milchprodukte	gesamt			sparsam einsetzen					
Margarine, Butter	gesamt	g/Tag	sparsam	12	15	17	18/20	20/22	
				1 TL Butter oder Margarine = 4 g					
<b>selten</b>									
Süßes, Knabbereien	gesamt	max. kcal/Tag	< 95	< 125	< 160	< 190	< 195/240	< 220/270	
			100 kcal entsprechen je: 1 Kugel Eis, 4 Butterkekse, 4 TL Zucker, 2 EL Marmelade, 30 g Fruchtgummi, 20 g Schokolade, 200 ml Limonade						

w/m = weiblich/männlich; \*Berechnet aus den Portionsangaben von „Richtig Essen von Anfang an“; \*\*Betrifft pflanzliche Öle und fein geriebene Nüsse k. A. = keine Angabe

Quellen: AGES, BMG & HVB. „Richtig essen von Anfang an – Ernährungsempfehlungen für ein- bis dreijährige Kinder“. 2014. Download vom 03.09.2015 von [www.richtigessenvonanfangan.at](http://www.richtigessenvonanfangan.at); aid-Heft „Die aid Ernährungspyramide – richtig essen lehren und lernen“, Seite 18–19, Bestellnr. 3899/2012. FKE Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund: Empfehlungen für das Mittagessen in Kindertagesstätten und Ganztagschulen, 4. überarbeitete Auflage 2012

## Orientierungsmengen/Portionsgrößen für Erwachsene

Tabelle 9.4: Orientierungsmengen/Portionsgrößen für Erwachsene

Folgende Tabelle ist abgeleitet von den Empfehlungen der österreichischen Ernährungspyramide (siehe Seite 23). Sie ermöglicht eine **Orientierung in Bezug** auf die Portionsgrößen bzw. zu üblichen Mengen. Bitte beachten Sie, dass es sich um ein starres Regelwerk. Denken Sie z. B. daran, dass durchaus auch 2 Portionen auf eine Portion (z. B. 2 Portionen Gemüse in Form eines großen Salates) oder dass sich eine Portion Gemüse in 2 Portionen aufteilen kann.



Lebensmittelgruppe	Menge	Beispiele zu den Portionsgrößen bzw. zu üblichen Mengen
<b>täglich</b>		
<b>Alkoholfreie Getränke</b>	ca. 1,5 l/Tag	
<b>Gemüse und Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Bohnen)</b>	375-600 g/Tag	1 Portion Gemüse gegart: 200-300 g 1 Portion Rohkost: 100-200 g 1 Portion Salat: 75-100 g 1 Portion Hülsenfrüchte: roh ca. 70-100 g, gekocht ca. 150-200 g 100 % Gemüsesaft: 200 ml
<b>Obst</b>	250-300 g/Tag	1 Portion Obst: ca. 125-150 g 100 % Fruchtsaft: 200 ml
<b>Getreide und Erdäpfel</b>	400-640 g/Tag*	1 Portion Gebäck/Brot/Vollkornbrot: ca. 50-70 g 1 Portion Müsli oder Getreideflocken: ca. 50-60 g 1 Portion Teigwaren: roh ca. 65-80 g, gekocht ca. 200-250 g 1 Portion Reis oder Getreide: roh ca. 50-60 g, gekocht ca. 150-180 g 1 Portion Erdäpfel: gegart ca. 200-250 g
<b>Milch, Milchprodukte</b>	430-510 ml (g)/Tag	1 Portion Milch: 200 ml 1 Portion Joghurt: 180-250 g 1 Portion Topfen: 200 g 1 Portion Hüttenkäse: 200 g Käse: 50-60 g
<b>Hochwertiges Pflanzenöl und/oder Nüsse und Samen</b>	20-40 g/Tag	1 EL Öl: 10 g 1 EL Nüsse: 10 g
<b>wöchentlich</b>		
<b>Fleisch, Wurst</b>	max. 300-450 g/Woche	1 Portion Fleisch: ca. 100-150 g
<b>Eier</b>	max. 180 g/Woche	1 Ei: 60 g
<b>Fisch</b>	mind. 150-300 g/Woche	1 Portion Fisch: ca. 150 g
<b>sparsam</b>		
<b>Fettreiche Milchprodukte (Sauerrahm, Schlagobers, Creme fraiche)</b>	k. A. (sparsam!)	
<b>Margarine, Butter</b>	k. A. (sparsam!)	1 TL Butter oder Margarine: 4 g
<b>selten</b>		
<b>Süßes, Knabbereien</b>	k. A. (selten!)	100 kcal entsprechen je: 1 Kugel Eis, 4 Butterkekse, 4 TL Zucker, 2 EL Marmelade, 30 g Fruchtgummi, 20 g Schokolade, 200 ml Limonade

k. A. = keine Angabe; \*bei 4 Portionen/Tag

Quelle: Österreichische Ernährungspyramide, GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN – Beurteilungsmöglichkeit für ein Ernährungstagebuch, Juni 2018



Beobachten Sie in Ihrer Einrichtung die Portionsgrößen. Kommt viel an Tellerresten retour, muss das hinterfragt werden.

## Referenzwerte für die Verpflegung in Tageseinrichtungen und Nährstoffe

Tabelle 9.5: Ausgewählte D-A-CH-Referenzwerte für Minderjährige (Tag)

**Hinweis:** Die angegebenen Werte müssen im Durchschnitt erreicht werden. Die Werte beziehen sich auf Normalgewicht und/oder quantitative Mangelernährung vorliegt.



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

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

PAL 1,2: ausschließlich sitzende oder liegende Lebensweise.

PAL 1,4-1,5: ausschließlich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitaktivität. Dieser Wert wird üblicherweise für die Personengruppe der zu Hause lebenden Senior\*innen zu Grunde gelegt sowie für die Betriebsverpflegung.

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

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

Quellen: DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder, Bonn, 5. Auflage, 3., korrigierter Nachdruck 2018; DGE-Qualitätsstandard für die Betriebsverpflegung, 4. Auflage, 2., korrigierter Nachdruck 2018; DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen, Bonn, 3. Auflage, 2., korrigierter Nachdruck 2018; DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Räder, Bonn, 3. Auflage, 2., korrigierter Nachdruck 2018



## Hilfreiches online

Unter [www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung-in-der-gemeinschaftsverpflegung/umsetzungshilfen/](http://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung-in-der-gemeinschaftsverpflegung/umsetzungshilfen/) finden Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen kostenlose Unterstützung, die regelmäßig aktualisiert wird.

Unter anderem sind folgende Hilfen/Anregungen verfügbar:

### Checklisten

Die Checklisten beinhalten die aktuellen steirischen Mindeststandards, die für die Gemeinschaftsverpflegung anzuwenden sind. Sie wurden vor allem als Hilfestellung für die Qualitätssicherung bzw. für die interne Überprüfung der Verpflegung (Selbsttest) entwickelt und unterstützen Sie dabei, Optimierungsmöglichkeiten zu erkennen!

### Literaturverzeichnis

Interessierte finden die für diesen Leitfaden verwendete Literatur online. Die Übersicht ermöglicht es, tiefer in die Materie der Gemeinschaftsverpflegung einzutauchen, und ist besonders für Diätolog\*innen und Ernährungswissenschaftler\*innen interessant.

### Rezeptsammlung

Die umfangreiche Rezeptsammlung richtet sich speziell an Großküchen und bietet praxiserprobte, gesundheitsförderliche Rezepte. Viele vegetarische und kindgerechte Rezepte!

### Musterspeisepläne

Hier finden Sie für verschiedene Zielgruppen Musterspeisepläne, die eine gesundheitsförderliche Gemeinschaftsverpflegung ermöglichen.

### Übersicht: regional, saisonal, biologisch – Produkte und Anbieter

Hier finden Sie einige Informationen bzw. Links, die Sie bei der Suche nach Produkten und Anbietern in Ihrer Umgebung bzw. aus Österreich unterstützen können.

### So werden Ihre vegetarischen Gerichte ein Erfolg!

Die Broschüre erklärt anschaulich, wie man seinen Gästen wirklich Gusto auf vegetarische Gerichte machen kann und ihren Absatz steigert. Darüber hinaus werden (ernährungsphysiologische) Hintergrundinformationen zu den Themen vegan und vegetarisch gegeben.

### Übersicht Beratungsmöglichkeiten

Die Broschüre „Beratungsmöglichkeiten für die Gemeinschaftsverpflegung“ gibt Gemeinschaftsverpflegern einen guten Überblick, welche Institution zu welchem Thema (Bio, Fairtrade, ...) Beratungen anbietet. Einige Angebote sind kostenlos!

### Schnellcheck Speiseplan

Sie wollen wissen, ob Sie einen gesundheitsförderlichen Speiseplan haben? Dieser einfache Schnellcheck des Speiseplanes kann es Ihnen zeigen.

### Kund\*innenfragebögen

Eine Kund\*innenbefragung hat vielfachen Nutzen und sollte Teil des Qualitätsmanagements einer Großküche sein. Unsere Musterfragebögen können bei einer Befragung hilfreich sein.

### Implementierungshandbuch mit Muster-Verpflegungsleitbildern

Das Handbuch zur Implementierung einer gesundheitsförderlichen Gemeinschaftsverpflegung unterstützt insbesondere Verantwortliche für betriebliche Gesundheitsförderung bei der Planung und Durchführung. Auch für Ernährungswissenschaftler\*innen und Diätolog\*innen, die Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen beraten, ist dieses Handbuch von Nutzen.

