



## Ein Menü, 2 Tage pro Woche

Kriterien für ein Menü (GV) bzw. Tagesgericht (Gastronomie)						
Angebot	Kriterien je Häufigkeit der Verpflegung					
	2x pro Woche bzw. 8x pro Monat	Woche/Datum	Woche/Datum	Woche/Datum	Woche/Datum	Woche/Datum
<b>SPEISEPLANKOMPONENTEN</b>						
<b>Suppenangebot</b>	mind. die Hälfte der angebotenen Suppen sind Gemüsesuppen					
<b>Vegetarische Gerichte</b>	mind. 2x pro Monat					
<b>Fleisch-/Wurstgerichte</b>	max. 3x pro Monat					
davon magere Fleisch-/Wurstgerichte in fettarmer Zubereitung	mind. 2x pro Monat					
<b>Fischgerichte</b>	1x pro Monat					
<b>Süße Hauptgerichte</b>	max. 1x pro Monat					
Obstanteil roh/gegart	bei jedem süßen Hauptgericht					
Anteil an Milch/Milchprodukten	keine Vorgabe					
Vollkornanteil	mind. 25 %					
<b>Nachspeisen (nur mittags gültig)</b>	mind. 2x pro Monat					
davon (Frisch)Obst	mind. 1x pro Monat					
davon Milch/Milchprodukt	mind. 1x pro Monat					
Kuchen/Torten	max. 3x pro Monat					
Vollkornanteil	mind. 25 %					



Kriterien für ein Menü (GV) bzw. Tagesgericht (Gastronomie)					
Angebot	Kriterien je Häufigkeit der Verpflegung				
	2x pro Woche bzw. 8x pro Monat	Woche/Datum	Woche/Datum	Woche/Datum	Woche/Datum
<b>Frittiertes/Paniertes/in Fett Herausgebackenes</b>	max. 2x pro Quartal				
<b>Kalorienfreie bzw. -arme Getränke</b>	täglich				
<b>Menüwiederholung</b>	keine Menüwiederholung innerhalb von 4 Wochen				
<b>Menüfolge</b>	mindestens 2 Gänge				
PRODUKTKOMPONENTEN					
<b>Gemüse</b>	täglich (wenn Vollverpflegung, dann mittags und abends)				
<b>Hülsenfrüchte</b>	mind. 1x pro Monat				
<b>Vollkorngetreide und/oder Pseudogetreide (anteilig)</b>	mind. 1x pro Monat				
<b>Milch und Milchprodukte</b>	mind. 1 Milchprodukt, das regelmäßig in Verwendung ist (weiße Palette) in fettarmer Variante, bei Vollverpflegung: zusätzlich 1 fettarmer Käse				
<b>Vollkornbrot, -gebäck</b>	täglich (wenn im Angebot)				
<b>Nüsse und Samen</b>	mind. 1x pro Monat				
<b>Speisesalz und Kräuter</b>	Speisesalz immer jodiert, tägliche Verwendung von Kräutern				
<b>Fette und Öle</b>	Pflanzenöle als Standard für die Zubereitung				
WEITERE ANGEBOTE (WENN VORHANDEN)					
<b>Externe Verpflegung (z.B. Kindergarten, Schule, Essen auf Rädern, ...)</b>	es gilt die Checkliste mit den entsprechenden Verpflegungstagen und der Menüanzahl der Gemeinschaftsverpflegung				