



Ein Menü, 3 Tage pro Woche

Kriterien für ein Menü (GV) bzw. Tagesgericht (Gastronomie)						
Angebot	Kriterien je Häufigkeit der Verpflegung					
	3x pro Woche bzw. 12x pro Monat	Woche/Datum	Woche/Datum	Woche/Datum	Woche/Datum	Woche/Datum
SPEISEPLANKOMPONENTEN						
Suppenangebot	mind. die Hälfte der angebotenen Suppen sind Gemüsesuppen					
Vegetarische Gerichte	mind. 3x pro Monat					
Fleisch-/Wurstgerichte	max. 5x pro Monat					
davon magere Fleisch-/Wurstgerichte in fettarmer Zubereitung	mind. 3x pro Monat					
Fischgerichte	1x pro Monat					
Süße Hauptgerichte	max. 2x pro Monat					
Obstanteil roh/gegart	bei jedem süßen Hauptgericht					
Anteil an Milch/Milchprodukten	mind. 1x pro Monat					
Vollkornanteil	mind. 25 %					
Nachspeisen (nur mittags gültig)	mind. 1x pro Woche					
davon (Frisch)Obst	mind. 2x pro Monat					
davon Milch/Milchprodukt	mind. 2x pro Monat					
Kuchen/Torten	max. 4x pro Monat					
Vollkornanteil	mind. 25 %					



Kriterien für ein Menü (GV) bzw. Tagesgericht (Gastronomie)					
Angebot	Kriterien je Häufigkeit der Verpflegung				
	3x pro Woche bzw. 12x pro Monat	Woche/Datum	Woche/Datum	Woche/Datum	Woche/Datum
Frittiertes/Paniertes/in Fett Herausgebackenes	max. 1x pro Monat				
Kalorienfreie bzw. -arme Getränke	täglich				
Menüwiederholung	keine Menüwiederholung innerhalb von 4 Wochen				
Menüfolge	mindestens 2 Gänge				
PRODUKTKOMPONENTEN					
Gemüse	täglich (wenn Vollverpflegung, dann mittags und abends)				
Hülsenfrüchte	mind. 2x pro Monat				
Vollkorngetreide und/oder Pseudogetreide (anteilig)	mind. 2x pro Monat				
Milch und Milchprodukte	mind. 1 Milchprodukt, das regelmäßig in Verwendung ist (weiße Palette) in fettarmer Variante, bei Vollverpflegung: zusätzlich 1 fettarmer Käse				
Vollkornbrot, -gebäck	täglich (wenn im Angebot)				
Nüsse und Samen	mind. 2x pro Monat				
Speisesalz und Kräuter	Speisesalz immer jodiert, tägliche Verwendung von Kräutern				
Fette und Öle	Pflanzenöle als Standard für die Zubereitung				
WEITERE ANGEBOTE (WENN VORHANDEN)					
Externe Verpflegung (z.B. Kindergarten, Schule, Essen auf Rädern, ...)	es gilt die Checkliste mit den entsprechenden Verpflegungstagen und der Menüanzahl der Gemeinschaftsverpflegung				