Speiseplan-Check Mittagsverpflegung - Auswertung des Mittagsverpflegungsangebots für 20 Verpflegungstage
modifiziert nach den DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas und Schulen

Name der Kita/Schule: Erfassungszeitraum:

Beachten Sie die Ausfüllhinweise unter Erläuterungen!

		Sollwert nach DGE	IST																					
			Häufigkeit innerhalb von 20 Verpflegungstagen																					
Verpflegungstag			Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Tag 8	Tag 9	Tag 10	Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14	Tag 15	Tag 16	Tag 17	Tag 18	Tag 19	Tag 20	Summe für 20 Tage	Status	Optimierungs-bedarf für 20 Tage	Anmerkung
Gericht			Gegrillter Lachs mit Salzkartoffel, Kräuterbutter und Erbsenpüree, Bananen	Putengeschnetzeltes mit Vollkornreis und Rote-Beete Gemüse, Himbeermilch	Süßkartoffel-Kohlrabi-Linsen-Suppe dazu selbstgemachtes Vollkornbrot, Süße Dinkelpfannkuchen mit selbstgemachtem Apfelmus	Gemüsesticks mit Hummus, Lasagne mit Hackfleisch	Gurkensalat, Semmelknödel mit Sauce	Karotten-Kichererbsen-Suppe dazu selbstgemachtes Vollkornbrot, Grießbrei mit Apfelmus	Nudeln mit Bolognesesauce und Paprikagemüse, Erdbeertiramisu	Bunte Salatvariationen, Paniertes Pangasiusfilet mit Kartoffel und Brokkoligemüse	Gemüsesticks mit Dip, Paniertes Hähnchenfilet mit Kartoffel-Wedges	Gemüsebrühe mit Fädle dazu selbstgemachtes Vollkornbrot, Gnocchi mit Tomaten-Mozarella	Rote-Beete-Kichererbsensalat, Spinatspätzle mit Sauce	Griechischer Kritharaki-Salat, Pangasiusfilet mit Petersilien-Kartoffel dazu Spinat	Bunte Salatvariationen, Pizza Margherita	Schaschlikpfanne mit Paprika und Salzkartoffel dazu Dip mit Frühlingszwiebeln, Wassermelone	Tomatensuppe mit selbstgemachten Vollkornbrot, Dampfnudeln mit Vanillesauce	Blattsalat mit Karotten dazu selbstgemachtes Vollkornbrot, Lachsnudeln mit Cocktailtomaten	Rohkostteller mit Kräuterdip, Currywurst mit Kartoffelstifte	Kokos-Linsen-Suppe dazu selbstgemachtes Vollkornbrot, Süße Pfannkuchen mit Apfel/Rhabarber Kompott	Spätzle mit Fleischbällchen und Gemüse, Erbsenkuchen	Zucchinilasagne, Joghurt/Quark mit Erdbeeren				
Art des Gerichtes																							20			
Fleisch-, Wurstgerichte	mind. 2 x bis max. 4 x Fleisch / Wurstwaren			1		1			1		1					1			1		1		7	nicht erfüllt	-3	Fleisch steht zu häufig auf dem Speiseplan. 4 x in 20 Verpflegungstagen ist vollkommen ausreichend.
	davon mind. 50 %, aber max. 4 x mageres Muskelfleisch			1							1					1							3	nicht erfüllt	1	Wenn Sie Fleisch anbieten, dann sollte die Hälfte davon aus magerem Muskelfleisch bestehen.
Fischgerichte	4 x Fischgerichte	1	1							1				1				1					4	erfüllt	0	Fettreiche Fische liefern wertvolle Fettsäuren. Achten Sie auf nachhaltige Fischerei und eine fettarme Zubereitung
	davon mind. 2 x fettreicher Fisch	1	1							1				1				1					4	erfüllt	0	Fettreicher Fisch wird ausreichend angeboten. Achten Sie auf eine nachhaltige Fischerei und eine fettarme Zubereitung.
Vegetarische Speisen mit und ohne Ei	mind. 12 x vegetarische Hauptgerichte				1		1	1				1	1		1		1			1		1	9	nicht erfüllt	3	Der Speiseplan enthält zu wenig vegetarische Gerichte. Versuchen Sie Fleischgerichte durch vegetarische Alternativen auszutauschen.
	davon max. 4 x Fleischersatzprodukte																						0	erfüllt	0	Ihr Speiseplan enthält nur eine geringe Menge an industriell hergestellten Fleischersatzprodukten und erfüllt somit die Empfehlungen.
	davon max. 2 x süßes Hauptgericht			1													1						2	erfüllt	0	Ihr Speiseplan enthält nur eine geringe Menge an süßen Hauptgerichten und erfüllt somit die Empfehlungen.
Zubereitung																										
Frittierte und / oder panierte Produkte	max. 4 x frittierte und/oder panierte Produkte								1	1													2	erfüllt	0	Sie erfüllen die Empfehlungen und bieten nur eine geringe Menge an frittierten und/oder panierten Speisen an.
Angaben zu den angebotenen Lebensmittelgruppen																										
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	20 x Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln (1 x täglich)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	erfüllt	0	In Ihrer Einrichtung werden täglich Kartoffeln, Reis, Teigwaren und andere Getreideprodukte angeboten. Sie erfüllen somit die Empfehlung.
	davon mind. 4 x Vollkornprodukte		1	1			1				1						1	1		1			7	erfüllt	0	Sie erfüllen die Empfehlungen. Vollkornprodukte sollten regelmäßig auf dem Speiseplan stehen, da sie wertvolle Ballaststoffe liefern.
	davon max. 4 x Kartoffelerzeugnisse										1												1	erfüllt	0	Sie bieten nur max. 4 x Kartoffelerzeugnisse in 20 Verpflegungstagen an und erfüllen somit die Empfehlungen.
Gemüse, Salat und Hülsenfrüchte	20 x Gemüse, Salat und Hülsenfrüchte (1 x täglich)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	erfüllt	0	Sie bieten ausreichend Gemüse auf Ihrem Speiseplan an. Achten Sie auf fettarme und nährstofferhaltende Garmethoden.
	davon mind. 8 x als Rohkost und Salat				1	1			1	1		1	1	1			1	1					9	erfüllt	0	Sie bieten ausreichend Rohkost und Salat an und erfüllen somit die Empfehlungen.
	davon mind. 4 x Hülsenfrüchte			1	1		1					1								1			5	erfüllt	0	Sie bieten ausreichend Hülsenfrüchte an und erfüllen somit die Empfehlungen.
Obst	mind. 8 x Obst	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	erfüllt	0	Sie bieten ausreichend Obst an. Achten Sie auf das Angebot von frischem Obst und vermeiden Sie Konserven mit Zuckerzusatz.
	davon mind. 4 x als Stückobst	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	erfüllt	0	Sie bieten ausreichend Stückobst an und erfüllen somit die Empfehlungen.
Milch und Milchprodukte	mind. 8 x Milch und Milchprodukte		1				1			1	1				1	1		1			1	8	erfüllt	0	Sie bieten ausreichend Milch und Milchprodukte an. Diese Lebensmittel liefern viel Calcium und gehören zu einer ausgewogenen Ernährung dazu.
Ungesüßte Getränke	insgesamt 20 x ungesüßte Getränke	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	erfüllt	0	Sie erfüllen die Empfehlung und bieten zu jedem Mittagessen ein kalorienfreies Getränk an.
Sonstiges	fleischhaltige Vorsuppe																						0			Ersetzen Sie fleischhaltige Vorsuppen durch vegetarische Alternativen wie Gemüsesuppen
	süße Desserts, z.B. Kuchen, Pudding, Eis																			1			1			Achten Sie darauf Zucker selten und sparsam einzusetzen.

Fachstelle Kita- und Schulverpflegung Bayern am Kompetenzzentrum für Ernährung
Hofer Straße 20 95326 Kulmbach
www.kita-schulverpflegung.bayern.de

Speiseplan-Check Mittagsverpflegung - Auswertung des Mittagsverpflegungsangebots für 20 Verpflegungstage
modifiziert nach den DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas und Schulen

Name der Kita/Schule: **Erfassungszeitraum:**

Beachten Sie die Ausfüllhinweise unter Erläuterungen!

	Sollwert nach DGE	IST																						
		Häufigkeit innerhalb von 20 Verpflegungstagen																						
Verpflegungstag		Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Tag 8	Tag 9	Tag 10	Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14	Tag 15	Tag 16	Tag 17	Tag 18	Tag 19	Tag 20	Summe für 20 Tage	Status	Optimierungs-bedarf für 20 Tage	Anmerkung
Gericht		Rote-Beete-Kichererbsensalat, Spinatspätzle mit Sauce	Griechischer Kritharaki-Salat, Pangasiusfilet mit Petersilien-Kartoffel dazu Spinat	Bunte Salatvariation, Pizza Margherita	Schaschlikpfanne mit Paprika und Salzkartoffel dazu Dip mit Frühlingszwiebeln, Wassermelone	Tomatensuppe dazu selbstgemachtes Vollkornbrot, Dampfnudeln mit Vanillesauce	Blattsalat mit Karotten dazu selbstgemachtes Vollkornbrot, Lachsnudeln mit Cocktailtomaten	Rohkostteller mit Kräuterdip, Currywurst mit Kartoffelstifte	Kokos-Linsen-Suppe dazu selbstgemachtes Vollkornbrot, Süße Pfannkuchen mit Apfel/Rhabarber Kompott	Spätzle mit Fleischbällchen und Gemüse, Erbsenkuchen	Zucchinilasagne, Joghurt/Quark mit Erdbeeren	Gurkensalat, Zucchini-,Karotten-, Nudeln mit frischer selbstgemachter Tomatensauce	Bunte Salatvariationen, Lachs mit Kartoffel und Brokkoligemüse	Putenrollbraten mit selbstgemachten Dinkelspätzle und Salat, Panna Cotta	paniertes Sellerieschnitzel mit Kartoffeln dazu Kräuterquark und Bohnengemüse, Zitronenkuchen	Nudelsuppe mitVollkornbrot, Apfelstrudel mit Vanillesauce	Rote-Linsen-Suppe mit Vollkornbrot, Milchreis mit Apfelkompott	Gemüsesticks mit Dattel-Curry-Dip dazu Vollkornbrot, Chicken Nuggets mit Kartoffelbrei	Couscoussalat mit Salatkörner, Selbstgemachte Kartoffelecken mit Pilzrahmsauce	Pangasiusfilet mit Zitronensauce dazu Vollkornreis, Gemüse, Joghurt/Quark mit Pfirsich	Nudeln mit Brokkolisauce, Rübli kuchen				
Art des Gerichtes																						20			
Fleisch-, Wurstgerichte	**mind. 2 x bis max. 4 x Fleisch / Wurstwaren**				1			1		1				1				1				5	nicht erfüllt	-1	Fleisch steht zu häufig auf dem Speiseplan. 4 x in 20 Verpflegungstagen ist vollkommen ausreichend.
	davon mind. 50 %, aber max. 4 x mageres Muskelfleisch				1									1				1				3	erfüllt	0	Ihre angebotene Menge an magerem Muskelfleisch entspricht den Empfehlungen.
Fischgerichte	**4 x Fischgerichte**		1				1						1							1		4	erfüllt	0	Fettreiche Fische liefern wertvolle Fettsäuren. Achten Sie auf nachhaltige Fischerei und eine fettarme Zubereitung
	davon mind. 2 x fettreicher Fisch		1				1						1							1		4	erfüllt	0	Fettreicher Fisch wird ausreichend angeboten. Achten Sie auf eine nachhaltige Fischerei und eine fettarme Zubereitung.
Vegetarische Speisen mit und ohne Ei	**mind. 12 x vegetarische Hauptgerichte**	1		1		1			1		1	1			1	1	1		1		1	11	nicht erfüllt	1	Der Speiseplan enthält zu wenig vegetarische Gerichte. Versuchen Sie Fleischgerichte durch vegetarische Alternativen auszutauschen.
	davon max. 4 x Fleischersatzprodukte																					0	erfüllt	0	Ihr Speiseplan enthält nur eine geringe Menge an industriell hergestellten Fleischersatzprodukten und erfüllt somit die Empfehlungen.
	davon max. 2 x süßes Hauptgericht					1										1						2	erfüllt	0	Ihr Speiseplan enthält nur eine geringe Menge an süßen Hauptgerichten und erfüllt somit die Empfehlungen.
Zubereitung																									
Frittierte und / oder panierte Produkte	**max. 4 x frittierte und/oder panierte Produkte**												1		1			1				3	erfüllt	0	Sie erfüllen die Empfehlungen und bieten nur eine geringe Menge an frittierten und/oder panierten Speisen an.
Angaben zu den angebotenen Lebensmittelgruppen																									
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	**20 x Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln (1 x täglich)**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	erfüllt	0	In Ihrer Einrichtung werden täglich Kartoffeln, Reis, Teigwaren und andere Getreideprodukte angeboten. Sie erfüllen somit die Empfehlung.
	davon mind. 4 x Vollkornprodukte					1	1		1							1	1	1		1		7	erfüllt	0	Sie erfüllen die Empfehlungen. Vollkornprodukte sollten regelmäßig auf dem Speiseplan stehen, da sie wertvolle Ballaststoffe liefern.
	davon max. 4 x Kartoffelerzeugnisse																					0	erfüllt	0	Sie bieten nur max. 4 x Kartoffelerzeugnisse in 20 Verpflegungstagen an und erfüllen somit die Empfehlungen.
Gemüse, Salat und Hülsenfrüchte	**20 x Gemüse, Salat und Hülsenfrüchte (1 x täglich)**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	erfüllt	0	Sie bieten ausreichend Gemüse auf Ihrem Speiseplan an. Achten Sie auf fettarme und nährstofferhaltende Garmethoden.
	davon mind. 8 x als Rohkost und Salat		1	1			1	1				1	1	1				1				8	erfüllt	0	Sie bieten ausreichend Rohkost und Salat an und erfüllen somit die Empfehlungen.
	davon mind. 4 x Hülsenfrüchte	1							1	1							1					4	erfüllt	0	Sie bieten ausreichend Hülsenfrüchte an und erfüllen somit die Empfehlungen.
Obst	**mind. 8 x Obst**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	erfüllt	0	Sie bieten ausreichend Obst an. Achten Sie auf das Angebot von frischem Obst und vermeiden Sie Konserven mit Zuckerzusatz.
	davon mind. 4 x als Stückobst	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	erfüllt	0	Sie bieten ausreichend Stückobst an und erfüllen somit die Empfehlungen.
Milch und Milchprodukte	**mind. 8 x Milch und Milchprodukte**				1	1		1			1				1	1	1	1		1		9	erfüllt	0	Sie bieten ausreichend Milch und Milchprodukte an. Diese Lebensmittel liefern viel Calcium und gehören zu einer ausgewogenen Ernährung dazu.
Ungesüßte Getränke	**insgesamt 20 x ungesüßte Getränke**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	erfüllt	0	Sie erfüllen die Empfehlung und bieten zu jedem Mittagessen ein kalorienfreies Getränk an.
Sonstiges	**fleischhaltige Vorsuppe**																					0			Ersetzen Sie fleischhaltige Vorsuppen durch vegetarische Alternativen wie Gemüsesuppen
	süße Desserts, z.B. Kuchen, Pudding, Eis									1											1	2			Achten Sie darauf Zucker selten und sparsam einzusetzen.

Fachstelle Kita- und Schulverpflegung Bayern am Kompetenzzentrum für Ernährung
Hofer Straße 20 95326 Kulmbach
www.kita-schulverpflegung.bayern.de