

GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN - Gesundheitsfrderliches Mittagessen im Kindergarten und in der Schule

Speiseplanvorlage und Speiseplanideen





Impressum

Herausgeber und Medieninhaber

Gesundheitsfonds Steiermark

Herrngasse 28

8010 Graz

2. überarbeitete Auflage März 2021 (Erstauflage 2016)

Fotos: istockphoto.com



Diese Broschüre wurde im Rahmen der Initiative GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN aus den Mitteln des Gesundheitsförderungsfonds Steiermark erstellt.

**GESUNDHEITS
FÖRDERUNGS
FONDS**
STEIERMARK

Verantwortlich für den Inhalt ist Mag.^a Martina Karla Steiner, Ernährungswissenschaftlerin.

Inhalt

Hintergrundinfo	4
Steirische Mindeststandards- Anforderungen pro Menülinie Mittagessen – 5 Tages- Woche	5
Planungsmatrize für den Speiseplan Mittagessen bei einem Menü	6
 SPEISEPLAN-IDEEN	 7
Beispiel Speiseplan Kindergarten – Frühling	8
Beispiel Speiseplan Kindergarten – Sommer	9
Beispiel Speiseplan Kindergarten – Herbst	10
Beispiel Speiseplan Kindergarten - Winter	11
 Rezeptideen	 13
Speiseplanchecks.....	13
Förderung für eine Beratung	13

Hintergrundinfo

GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN (GGG) ist die steirische Initiative für gesundes Essen mit Genuss. Durch unabhängige Informationen und Unterstützungshilfen bzw. Werkzeuge soll es Steirerinnen und Steirern ermöglicht werden, sich abwechslungsreich und ausgewogen zu ernähren und das insbesondere in der Gemeinschaftsverpflegung. Als eine solche Unterstützungshilfe finden Sie in diesem Dokument Speiseplanideen. Diese Speisepläne sollen KöchInnen eine Hilfe sein, um eine Verpflegung, die schmeckt, gut ankommt und gesundheitsförderlich ist, anzubieten.

Zu den Speiseplänen konkret:

- Die Speisepläne basieren auf den steirischen Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung und sind saisonal zugeordnet.
- Die Speisepläne sollen Anregungen bieten – müssen aber nicht 1:1 übernommen werden. Adaptierungen sind sogar willkommen, denn insbesondere kann und soll das vorgeschlagene Gemüse und Obst - je nach saisonaler und regionaler Verfügbarkeit - variiert werden. Andererseits müssen die Mittagsspeisepläne natürlich auch der Tagesverpflegung insgesamt angepasst werden. Soll es abends beispielsweise fleischlastige Gerichte geben, ist das mittags nicht empfehlenswert.
- Die Speisepläne in der derzeitigen Formatierung sind nicht für den Aushang geeignet. Einerseits fehlt der Hinweis auf die enthaltenen Allergene, andererseits sind die Speisepläne nicht altersadäquat aufbereitet (Bebildung, ...).
- Neben den ernährungsphysiologischen Aspekten spielen auch ökologische und soziale Aspekte eine wichtige Rolle. Damit sind gemeint: Regionalität und Saisonalität der Lebensmittel, der Einkauf von Lebensmitteln aus biologischer Landwirtschaft und die Vermeidung von Müll. Auch diese Aspekte sollten beim Mittagessen mitberücksichtigt werden. Beschrieben werden sie detailliert in der [Checkliste Rahmenbedingungen zu den steirischen Mindeststandards](#). Darüber hinaus spielt natürlich auch die kindgerechte Zubereitung (die Rezeptur) und dann auch die Ausgabe der Speisen eine Rolle. Die Anforderungen dazu finden Sie in der [Checkliste zu den zielgruppenspezifischen Empfehlungen für Kinder und Jugendliche](#).

Mehr Informationen

Kontaktieren Sie uns, wenn Sie mehr Unterstützung bei der Umsetzung der steirischen Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung benötigen.

Kontakt:
Gesundheitsfonds Steiermark
Fach- und Koordinationsstelle Ernährung
Mag. Martina Karla Steiner
0316 / 877 - 48 46
martina.steiner@gfstmk.at
www.gemeinsam-geniesen.at



Steirische Mindeststandards- Anforderungen pro Menülinie Mittagessen – 5 Tages-Woche

Angebot (Basis)	Mindeststandards bei einer 5-Tages-Woche	Angebot (weitere wichtige Lebensmittelgruppen)	Mindeststandards bei einer 5-Tages-Woche
Menü-wiederholung	Keine WH innerhalb von 4 Wochen	Frisches Gemüse (zusätzlich zum Salat!)	Täglich (sollte immer Bestandteil des Menüs sein)
Menüfolge	Mind. 2 Gänge	(Pseudo)Getreide/Erdäpfel	Täglich
Empfehlenswertes Getränk	Täglich (am besten Leitungswasser)	<i>Davon Vollkornprodukte</i>	<i>Mind. 1 x / Woche</i>
Suppe (wenn angeboten)	Mind. die Hälfte Gemüsesuppen	<i>Davon Erdäpfelzeugnisse</i>	<i>Max. 1 x / Woche</i>
Hauptspeise	Mind. 2-3 x / Woche vegetarisch	Frisches Obst	Mind. 2-3 x / Woche
	<i>Davon max. 1 x / Woche eine Süßspeise mit Obstanteil</i>	Milch und empfehlenswerte Milchprodukte	Mind. 2 x / Woche
	Max. 2-3 x / Woche Fleisch oder Fisch	Hülsenfrüchte	Mind. 1 x / Woche
	<i>Davon mind. 1 x / Woche ein Gericht mit geringem Fleischanteil</i>	Nüsse, Kerne, Samen	Regelmäßig (bei Kindern und Jugendlichen mind. 1 x / Woche)
	<i>Davon mind. 2 x / <u>Monat</u> Fisch</i>	Fleisch insgesamt	Max. 10 x / <u>Monat</u>
Salat/Rohkost	Mind. 2-3 x / Woche	<i>Davon Fleischerzeugnis</i>	<i>Max 1/3</i>
Nachtisch (wenn angeboten)	Mind. die Hälfte sind „bessere“ Desserts (auf Basis von Obst/Gemüse/Nüssen und/oder Milch/Milchprodukten)	Frittierte Produkte	Max. 1 x / Woche
	Max. 1 x / Woche Plunder- oder Blätterteig	Alkohol	0 x / Woche (bei Kindern und Jugendlichen)
		*erfüllbar in Suppe, Hauptspeise, Salat, Dessert	



Planungsmatrize für den Speiseplan Mittagessen bei einem Menü

Folgende Tabelle zeigt Ihnen einen möglichen Aufbau (!) eines empfehlenswerten Menüplanes.

Die Tabelle beinhaltet nicht alle Anforderungen von Seite 4, zeigt aber einen sehr praxisnahen Zugang, denn üblicherweise wird nach Vegetarisch/Fisch/Fleisch geplant und es gibt 2 Speisen pro Menü. Mit Bedacht wurden hier aber weniger Fleisch- und Wurstgerichte eingeplant als grundsätzlich möglich. Warum? Die Praxis zeigt, dass diese Gerichte auch zu Hause schon sehr häufig konsumiert werden.

	1. Woche	2. Woche	
	3. Woche	4. Woche	
Montag	S	kein Angebot	kein Angebot
	HP	Pikantes vegetarisches Gericht, <i>Salat wenn passend</i>	Pikantes vegetarisches Gericht, <i>Salat wenn passend</i>
	D	Nachspeise auf Obstbasis	Nachspeise auf Obstbasis
Dienstag	S	Gemüsesuppe	Gemüsesuppe
	HP	Gericht mit Fleisch, <i>Salat wenn passend</i>	Gericht mit Fleisch, <i>Salat wenn passend</i>
	D	kein Angebot	kein Angebot
Mittwoch	S	Gemüsesuppe (gebunden)	kein Angebot
	HP	Süße Hauptspeise mit Obst	Gericht mit Fisch, <i>Salat wenn passend</i>
	D	kein Angebot	Nachspeise auf Milch(product)basis
Donnerstag	S	kein Angebot	kein Angebot
	HP	Gericht mit geringem Fleischanteil, <i>Salat wenn passend</i>	Pikantes vegetarisches Gericht, <i>Salat wenn passend</i>
	D	Nachspeise auf Obstbasis	Nachspeise auf Obstbasis <i>Ab und zu auch: Nuss/Vollkorn-Kuchen mit Obst oder Gemüse</i>
Freitag	S	Rindsuppe (klar) mit fleischloser Einlage	Fleischsuppe mit Einlage
	HP	Pikantes vegetarisches Gericht, <i>Salat wenn passend</i>	Pikantes vegetarisches Gericht, <i>Salat wenn passend</i>
	D	kein Angebot	kein Angebot

Farblegende:

- = pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch)
- = Obst/Süßspeise mit Obst
- = Fischgerichte
- = Fleischgerichte
- = Nachspeise auf Milchbasis

S = Suppe,
HP = Hauptspeise,
D = Dessert

Weiterer Hinweis:
Ein vegetarisches Gericht muss laut steirischen Mindeststandards auf Nachfrage an jedem Tag erhältlich sein. Bei zwei Menüs ist das Angebot von einem genussvollen vegetarischen Gericht täglich notwendig.



SPEISEPLAN- IDEEN

(basierend auf der möglichen Planungsmatrix von Seite 5)





Beispiel Speiseplan Kindergarten – Frühling

Speise	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	
Montag	S/VP HP D	Kein Angebot Hirse-Mangold-Strudel mit Topfendip Dazu: Blattsalat (Krauthäuptel) Apfelcreme mit Nüssen	Kein Angebot Pasta asciutta mit Gemüse Marillen-Nuss-Bällchen	Kein Angebot Erdäpfelgulasch mit Grahamsemmerl Saisonaler Obstsalat	Kein Angebot Gemüse-Linsen-Laibchen mit Kräuterdip Dazu: Gurkensalat Saisonaler Obstsalat
Dienstag	S/VP HP D	Klare Gemüsesuppe mit Schöberl Rindfleisch-Getreidebällchen mit Tomatensauce Kein Angebot	Rote Linsensuppe (Drachenschuppen-Suppe) Hühnergeschnetzeltes mit Naturreis Dazu: Spinatsalat Kein Angebot	Gemüsecremesuppe Fleisch-Grünkern-Sugo mit Spaghetti (Rinder- und Schweinsfaschiertes) Kein Angebot	Klare Gemüsesuppe mit Grießnockerl Naturschnitzel vom Schwein mit Fisolen und Kartoffeln Dazu: grüner Salat Kein Angebot
Mittwoch	S/VP HP D	Buchweizencremesuppe mit Erbsen Mohnnudeln mit Erdbeersauce Kein Angebot	Kein Angebot Piratenschätze mit Petersilkkartoffeln (gebratene entgrätete Forelle) Erdbeer-Joghurt-Milch	Frühlingscremesuppe Topfenknödel mit Nussbrösel und Beerenmus Kein Angebot	Kein Angebot Kartoffelpüree, dazu Lachsfilet mit Karotten-Erbsen-Gemüse Topfencreme mit Bananen
Donnerstag	S/VP HP D	Kein Angebot Gemüse-Zartweizenpfanne mit Hendlstreifen Erdbeer-Dessert	Kein Angebot Gefüllte Polentaschnitte mit Sauerrahmsauce Dazu: Steirischer Kohlrabisalat Saisonaler Obstsalat	Kein Angebot Eintopf mit Kalbfleisch und Vollkorn-Hörnchen Dazu: grüner Salat Apfel-Nocken auf Rhabarbragout	Kein Angebot Spargel-Palatschinken Dazu: Blattsalat (Krauthäuptel) Karottenkuchen
Freitag	S/VP HP D	Klare Rindsuppe mit Frittaten Spinatknödel auf Karottengemüse Dazu: Grüner Salat Kein Angebot	Rindsuppe mit Leberknödel Lauchquiche mit Schafkäsekruste Dazu: Karotten-Käferbohnenalat Kein Angebot	Rindsuppe mit Buchstabennudeln Röstkartoffeln mit Cremespinat Dazu: Blattsalat (Butterhäuptel) Kein Angebot	Hühnereinmachsuppe mit Bröselknödel Erdäpfel-Gemüse-Strudel Dazu: Mais-Paprikasalat Kein Angebot

*Suppen sind – wenn nicht anders gekennzeichnet - auf Gemüsesuppenbasis;

Farblgende: ■ = pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■ = Obst/Süßspeise mit Obst ■ = Fischgerichte ■ = Fleischgerichte ■ = Nachspeise auf Milchbasis

Beispiel Speiseplan Kindergarten – Sommer



Speise	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	
Montag	S/VP HP D	Kein Angebot Überbackene Kartoffelknockerl Dazu: Karotten-Bohnensalat Marillencreme	Kein Angebot Polentaschnitte mit Lauchsauce Dazu: Kopfsalat mit weißen Bohnen und Tomaten Saisonaler Obstsalat	Kein Angebot Erdäpfel-Strudel mit Schwammerl und Kräuter-Sauce Erdbeeren mit Vanillejoghurt	Kein Angebot Zucchini-Pizza mit Schafkäse und Polentaboden Obstsalat (Erdbeeren, Pfirsich, Nüsse)
Dienstag	S/VP HP D	Tomatensuppe Erbsenreis mit Hendlstreifen Dazu: Blattsalat (Lollo Rosso) Kein Angebot	Klare Gemüsesuppe mit Schöberl Gebratenes Schweinefleisch mit Sojasauce und Früchte-Curryreis und Nüssen Kein Angebot	Zucchini-cremesuppe Champignonschnitzerl vom Huhn mit Vollkornschmetterlingsnudeln Dazu: Gurkensalat mit Joghurt-Sauerrahm-Dressing Kein Angebot	Kartoffelcremesuppe mit Linsen Couscous mit Tomaten, Zucchini, Mais, Kichererbsen und Hühnerbrustfilet Dazu: Eisbergsalat Kein Angebot
Mittwoch	S/VP HP D	Kohlrabicremesuppe Topfenstrudel mit Pfirsich Kein Angebot	Kein Angebot Vollkornspaghetti mit Thunfischsauce Dazu: Tomatensalat Buttermilchgelee	Cremige Kichererbsensuppe Mohnschmarren mit Kirschkompott Kein Angebot	Kein Angebot Broccoli-Lachs-Tascherl Dazu: Tomatensalat Selbstgemachter Vanillepudding
Donnerstag	S/VP HP D	Kein Angebot Faschierte Laibchen mit Couscous (Rinderfaschiertes) Dazu: Blattsalat (Krauthäuptel) Obstsalat (Erdbeeren, Pfirsich, Nüsse)	Kein Angebot Feine Erdäpfel-Karfiollaibchen mit Schnittlauchsauce Saftiger Zucchinikuchen mit Haselnüssen	Kein Angebot Mildes Chili con Carne mit Naturreis und Käse (Rinderfaschiertes) Himbeer-Erdbeer-Schüssel	Kein Angebot Brokkoli-Nudel Auflauf mit Käsekruste Heidelbeermüsli mit gemahlene Nüssen
Freitag	S/VP HP D	Klare Rindsuppe mit Nudeln Überbackene Palatschinken mit buntem Fenchel-Tomaten-Gemüse Kein Angebot	Rindsuppe mit Grießknockerl Spinatravioli mit Tomatensauce Dazu: grüner Salat Kein Angebot	Rindsuppe mit Kräuterfrittaten Gemüseschnitzerl mit Paprikaratatouille Dazu: Gurken-Mais-Salat Kein Angebot	Fleischstrudelsuppe (mit Rindfleisch und Rindsuppe) Bunter Gemüse- Couscous Kein Angebot

*Suppen sind – wenn nicht anders gekennzeichnet - auf Gemüsesuppenbasis;

Farblgende: ■ = pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■ = Obst/Süßspeise mit Obst ■ = Fischgerichte ■ = Fleischgerichte ■ = Nachspeise auf Milchbasis

Beispiel Speiseplan Kindergarten – Herbst



	Speise	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Montag	S/VP	Kein Angebot			
	HP	Spinatvollkornnockerl mit Käsesauce Dazu: Karottensalat mit Mais und Paprika	Krautstrudel mit feinem Sauerrahmdip	Dinkellaibchen mit Kohlgemüse Dazu: Karottensalat	Gefüllte Zucchini auf Tomatenragout Dazu: Paprika-Linsensalat
	D	Obstsalat (Zwetschken, Äpfel, Weintrauben, Bananen, Nüsse)	Süße Birnenspalten und gebratene Kastanien	Apfel-Schichtdessert	Obstsalat (Zwetschken, Äpfel, Weintrauben, Walnüsse)
Dienstag	S/VP	Lauchcremesuppe			
	HP	Hühnerfiletstreifen auf Gemüse (Karotten, Sellerie, Lauch) mit Naturreisbällchen	Rote-Linsen-Suppe Putensteak mit Melanzanischeiben und Vollkornpenne Dazu: Häuptelsalat	Maiscremesuppe Hühnerschnitzel mit Erbsenreis Dazu: Eisbergsalat mit Radieschen	Kürbis-Curry-Suppe Rindsschnitzel gerollt mit Kräuterfülle und Püree
	D	Kein Angebot			
Mittwoch	S/VP	Klare Gemüsesuppe mit Kräuterschöberl			
	HP	Kaiserschmarren mit Zwetschkenröster	Fischspieß mit Cocktailtomaten und Zucchini mit Reis Dazu: Endiviensalat	Topfenpalatschinken mit Pfirsich	Couscous mit Fisch und Champignons
	D	Kein Angebot			
Donnerstag	S/VP	Kein Angebot			
	HP	Gefüllte Semmelrolle mit Pilzen und Putenschinken Dazu: Tomatensalat mit Kräutern	Alles vom Kürbis: Kürbiskernnockerl mit Kürbisgemüse	Gulasch mit Wurzelgemüse und Vollkornweckerl (Rindfleisch)	Gemüselasagne mit frischem Saisongemüse Dazu: Rotkrautsalat
	D	Himbeer-Joghurtshake mit Nussmus	Vollkorn-Zwetschkenkuchen	Obstsalat (Zwetschken, Äpfel, Weintrauben, Walnüsse)	Apfelkuchen
Freitag	S/VP	Rindsuppe mit Vollkornfrittaten			
	HP	Champignon-Pizza Dazu: Linsensalat mit Mais und Tomaten	Rindsuppe mit Backerbsen Buchweizen-Kraut-Auflauf mit Schnittlauchsauce	Rindsuppe mit Buchstabennudeln Kartoffelroulade mit Herbstgemüse und Joghurtsauce Dazu: Tomaten-Fisolensalat	Rindsuppe mit Grießnockerl Kürbisquiche (mit Knabberkürbiskernentopping) Dazu: Häuptelsalat mit Lollo Rosso
	D	Kein Angebot			

*Suppen sind – wenn nicht anders gekennzeichnet - auf Gemüsesuppenbasis;

Farbliegende: ■ = pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■ = Obst/Süßspeise mit Obst ■ = Fischgerichte ■ = Fleischgerichte ■ = Nachspeise auf Milchbasis



Beispiel Speiseplan Kindergarten – Winter

	Speise	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Montag	S/VP	Kein Angebot	Kein Angebot	Kein Angebot	Kein Angebot
	HP	Spätzlepfanne mit Karotten Dazu: Chinakohlsalat	Kartoffel-Kraut-Rösti mit Tzatziki Dazu: Vogersalat	Steirische Wirsingquiche Dazu: Vogersalat	Krautstrudel mit Kartoffeln und leichtem Knoblauchdip
	D	Obstsalat (Äpfel, Bananen, Mandarinen)	Nusspudding mit Beersauce	Apfel-Kiwi-Salat	Obstsalat (Äpfel, Bananen, Orangenspalten)
Dienstag	S/VP	Cremige Selleriesuppe mit Walnüssen	Bunte Grünkernsuppe	Steirische Kürbiscremesuppe	Haferflockensuppe
	HP	Steirisches Wurzelfleisch (Rindfleisch) mit Erdäpfel	Mildes Chili con carne mit Fladenbrot (Rinder- und Schweinsfaschiertes) Dazu: Endiviensalat	Rindsgulasch mit Vollkorn-Nockerl Dazu: Zuckerhutsalat mit Sonnenblumenkernen	Buntes Reisfleisch vom Huhn Dazu: Chinakohlsalat
	D	Kein Angebot	Kein Angebot	Kein Angebot	Kein Angebot
Mittwoch	S/VP	Karottensuppe mit Nüssen	Kein Angebot	Klare Gemüsesuppe mit feinem Gemüsestrudel	Kein Angebot
	HP	Topfenschmarren mit Birnenmus	Spinat-Lachslasagne Dazu: Vogersalat mit Kürbiskernöl und Käferbohnen	Apfelnockerl	Fischbällchen mit Nüssen mit Curry-Sauce Dazu: Vogersalat
	D	Kein Angebot	Maronidessert	Kein Angebot	Selbstgemachter Schokopudding
Donnerstag	S/VP	Kein Angebot	Kein Angebot	Kein Angebot	Kein Angebot
	HP	Erdäpfel-Schinkenlaibchen mit Letscho (Schwein)	Gnocchi mit steirischer roter Rübensauce und Basilikum	Überbackener Nudelauf mit Schweinespeck und Kürbis Dazu: Vogersalat	Käferbohngulasch mit Vollkorng Gebäck
	D	Bananenmilch	Obstsalat (Äpfel, Bananen, Mandarinen)	Süße Birnenspalten mit Zimt	Kürbis-Schoko-Nuss-Gugelhupf
Freitag	S/VP	Rindsuppe mit Grießnockerl	Rindsuppe mit Kräuterfrittaten	Rindsuppe mit Goldwürferl	Rindsuppe mit Buchstabennudeln
	HP	Erdäpfel-Pastinaken-Auflauf mit Käsekruste Dazu: Steirischer Käferbohnsalat	Krautfleckerl mit Vollkornschmetterlingsnudeln	Feiner Dinkelbraten mit Joghurtsauce Dazu: Roter Rübensalat	Gemüselasagne mit Mozzarella
	D	Kein Angebot	Kein Angebot	Kein Angebot	Kein Angebot

*Suppen sind – wenn nicht anders gekennzeichnet - auf Gemüsesuppenbasis;

Farbliegende: ■ = pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■ = Obst/Süßspeise mit Obst ■ = Fischgerichte ■ = Fleischgerichte ■ = Nachspeise auf Milchbasis

GENUSS-SPEISEPLAN



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Suppe					
Haupt- speise					
Nach- speise					

Rezeptideen

Rezepte für die Gemeinschaftsverpflegung:

- Eine umfangreiche Rezeptübersicht finden Sie auf der Website der Initiative GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN.

[Rezepte für gesunde Ernährung - Gesundheitsfonds \(gesundheitsfonds-steiermark.at\)](https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at)

Speiseplanchecks

- Sie fragen sich, ob auch Ihr Speiseplan den steirischen Mindeststandards entspricht? Dann nutzen Sie den GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN – Schnellcheck Speiseplan.

Diesen finden Sie hier:

www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung-in-der-gemeinschaftsverpflegung/umsetzungshilfen/#Schnellchecks

Förderung für eine Beratung

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

Mehr zur Förderung erfahren Sie hier:

www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/foerderungen-im-bereich-ernaehrung/#GGGfoerderung