



# Vernetzungsstelle Schulverpflegung NRW



gefördert durch:



Bundesministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

Ministerium für Umwelt und Naturschutz,  
Landwirtschaft und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für  
Schule und Weiterbildung  
des Landes Nordrhein-Westfalen



# Was gibt`s zu essen ?

## Informationen und Übungen zur Speiseplangestaltung

Dipl. Oec. troph. Barbara Stümpel



# Qualitätsstandards für die Schulverpflegung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)



## 1 Hintergrund & Zielsetzung der Standards

## 2 Gestaltung der Schulverpflegung

(Speiseplangestaltung, Lebensmittelauswahl, Getränkeversorgung, Zwischenverpflegung...)

## 3 Schulische Rahmenbedingungen

(Hygienevorschriften, Personalqualifikation, pädagogische & kulturelle Rahmenbedingungen, ...)

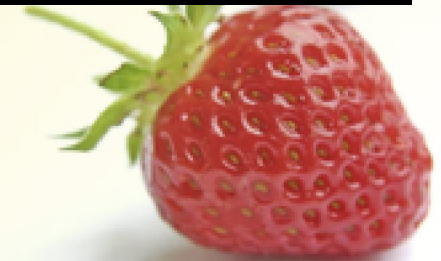
## 4 Anhang

(Verpflegungssysteme, Bestell- & Abrechnungssysteme, Leistungsverzeichnis, ...)



## Empfehlungen für den Speisenplan (20 Tage)

	pro 20 Tage		Beispiele
<b>Stärke- beilage</b>	<b>20-mal, davon:</b>	<b>mindestens:</b>	
		8-mal frische Kartoffeln	Pellkartoffeln, Püree
		4-mal Reis	pur, Reispfanne, im Eintopf
		2-mal Vollkornnudeln	pur, als Auflauf
		<b>maximal:</b>	
		4-mal hoch verarbeitete Kartoffelprodukte	Pommes frites, Kroketten, Püree als Convenienceware



## Empfehlungen für den Speisenplan (20 Tage)

	pro 20 Tage		Beispiele
<b>Gemüse/ Rohkost</b>	<b>20-mal,</b> davon:		gegart (frisch oder TK) Rohkost
		<b>mindestens:</b>	
		2-mal Hülsenfrüchte	im Eintopf, als Salat
<b>Obst</b>	<b>20-mal</b>		als Stück, Obstrohkost



## Empfehlungen für den Speisenplan (20 Tage)

	pro 20 Tage		Beispiele
<b>Fleisch</b>	maximal <b>8-mal</b> , davon:	4-mal separat	Schnitzel, Roulade
		4-mal in Soße	Bolognese, Gulasch, Geschnetzeltes
		<b>davon maximal:</b>	
		4-mal verarbeitete Fleischprodukte	Hackfleisch, Würstchen, Hähnchennuggets
	pro 20 Tage		Beispiele
<b>Seefisch</b>	mindestens <b>4-mal</b> , davon:	<b>maximal:</b>	
		2-mal fettreicher Seefisch	Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch



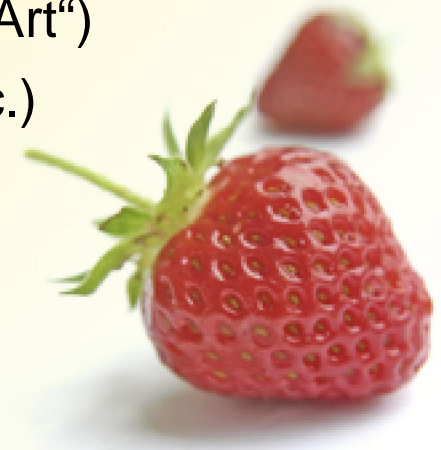
## Empfehlungen für den Speisenplan (20 Tage)

	pro 20 Tage		Beispiele
<b>veg. Haupt- gerichte</b>	<b>8-mal, davon</b>	<b>maximal:</b>	
		2-mal Ei-Gericht	Omelette, Rührei
		2-mal süßes Gericht	Milchreis, Grießbrei, Apfel- pfannkuchen
		<b>mindestens:</b>	
		4-mal Basis Kartoffeln, Getreide, Gemüse	Gemüselasagne, Pellkartoffeln mit Kräuterquark, Vollkornnudeln mit Gemüsebolognese



## Was sonst noch wichtig ist ...

- zu jeder Mahlzeit ein Getränk! (mind. 200 ml)
- Menüzyklus mind. 4 Wochen
- Gemüse/Obst: saisonal und regional
- bei Schweinefleisch: alternative Fleischsorte anbieten
- nur Muskel- und kein Formfleisch (Kennzeichnung!)
- nachvollziehbare Benennung der Gerichte („Jäger Art“)
- Ökologie (10% Bio, keine Einwegverpackungen etc.)



## Beispiel Wochenspeiseplan/eine Menülinie

<b>Mo</b>	Brokkoli-Kartoffelauflauf mit Käsekruste Möhrenrohkost	<b>vegetarisch</b>
<b>Di</b>	Hähnchen-Gemüsepfanne mit Risotto	<b>Fleischgericht</b>
<b>Mi</b>	Bunte Nudeln mit Tomatensoße Frischer Salat der Saison	<b>vegetarisch</b>
<b>Do</b>	Fischfilet im Spinatbett, Kartoffelpüree	<b>Seefischgericht</b>
<b>Fr</b>	Linseneintopf mit Gemüse Vollkornbrötchen oder Wurst	<b>vegetarisch</b> <b>Fleischgericht</b>



## Beispiel Wochenspeiseplan/zwei Menülinien

Tag	Rohkost/ Salat	Menü 1	Menü 2 Fleischlos
<b>Montag</b>		Möhreneintopf mit Vollkornbrötchen	Italienischer Nudelauflauf mit Gemüse überbacken mit Käse
<b>Dienstag</b>	Rohkost Gemüsesticks	Schweineschnitzel natur mit Salzkartoffeln und Soße Alternativ: Hähnchenschnitzel	Leckerer Milchreis mit Zimt und Zucker und Waldfruchtsoße
<b>Mittwoch</b>		Blumenkohl-Kartoffel-Gratin	Eier-Omelette mit Kräutersoße, Spinat und frischen Kartoffeln
<b>Donnerstag</b>	Frischer Möhrensalat	Spaghetti Bolognese (Rind)	Frühlingsrolle mit süß-saurer Soße Vollkornreis
<b>Freitag</b>	Grüner Salat mit Joghurtdressing	Seelachsfilet mit Gemüsereis und Kräuterrahmsoße	Gemüsepfanne mit Béchamelkartoffeln

## Gruppenarbeit

- Sie haben die Empfehlungen für einen ausgewogenen Speisenplan in Schulen kennengelernt.
- Dokumentieren Sie in Ihrer Gruppe gemäß der Vorlage Ihren Wochenspeiseplan.
- Anschließend tragen wir das Ergebnis über 20 Tage zusammen und bewerten gemeinsam.



**Vielen Dank für  
Ihre Aufmerksamkeit!**

