

Zählhinweise für den Online-Speiseplancheck „Essen auf Rädern“- Mittagsverpflegung

Die vorliegenden Zählhinweise bieten Ihnen Informationen zu den verschiedenen Lebensmittelgruppen im DGE-Qualitätsstandard und unterstützen Sie bei der Durchführung des Online-Speiseplanchecks. Bitte beachten Sie: Für die Kriterien einer ovo-lacto-vegetarischen Menülinie ist der Check aktuell nicht ausgelegt. Für Lebensmittelgruppen wie Streichfette, Eier oder Süßigkeiten sind keine Häufigkeiten im DGE-Qualitätsstandard definiert, somit sind sie im Check nicht abgebildet.

Wir empfehlen möglichst sorgfältig zu zählen, damit eine aussagekräftige Bewertung durch den Speiseplancheck möglich ist. So entspricht in manchen Fällen die Menge von Obst auf einem Kuchen oder der Joghurt in einer Salatsoße einer halben anstatt einer ganzen Portion. Da die dargestellten Lebensmittel-Icons ganze Portionen darstellen, sollten halbe Portionen zusammengezählt und die entsprechende Anzahl an Icons in die Mahlzeitenfelder gezogen werden.

Die für die Bewertung zugrundeliegenden Kriterien aus dem [„DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit Essen auf Rädern und in Senioreneinrichtungen“](#) sind:

Häufigkeiten der Lebensmittelgruppen einer Menülinie für die Mittagsverpflegung (7 Tage):

- 7 x **Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln**, davon:
 - mind. 1 x **Vollkornprodukte**
 - max. 1 x **Kartoffelerzeugnisse**
- 7 x **Gemüse und Salat**, davon
 - mind. 3 x **Rohkost oder Salat**
- mind. 3 x **Obst**
 - davon mind. 2 x **frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz und Süßungsmittel**
- mind. 3 x **Milch und Milchprodukte**
- max. 3 x **Fleisch/Wurstwaren**, davon:
 - mind. die Hälfte **mageres Muskelfleisch**
- mind. 1-2 x **Fisch**, davon:
 - mind. 1 x **fettreicher Fisch** innerhalb von 2 Wochen
- max. 2 x **frittierte und/oder panierte Produkte**

Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln (7 x)

Zu der Lebensmittelgruppe zählen z. B. Teigwaren, Brote und Brötchen, Getreideflocken, Couscous, Parboiled Reis und Quinoa.

Davon Vollkornprodukte (mind. 1 x)

Couscous, Bulgur, Grieß, Parboiled Reis und die sogenannten Pseudogetreide Quinoa, Amaranth und Buchweizen zählen zu der Lebensmittelgruppe *Getreide, Getreideprodukte oder*

Kartoffeln, aber nicht zu *Vollkornprodukten*. Bei Hirse zählt nur die Goldhirse zu den Vollkornprodukten, Hafer hingegen wird fast ausschließlich als Vollkornprodukt angeboten.

Orientierungswert Portionsgrößen: Eine Portion entspricht z. B. 100 g (PAL 1,2) oder 120 g (PAL 1,4) Kartoffeln/Nudeln¹.

Davon Kartoffelerzeugnisse (max. 1 x)

In die Kategorie *Kartoffelerzeugnissen* fallen Halbfertig- oder Fertigprodukte aus Kartoffeln wie Pommes, Reibekuchen, Klöße, Kartoffelpüreepulver oder Gnocchi.

Hinweis: Wenn industriell hergestellte Produkte wie Pommes verwendet werden, sind diese oftmals vorfrittiert und müssen demnach zusätzlich zu der Kategorie *frittiert und/oder paniert* gezählt werden.

Gemüse, Rohkost und Salat, Hülsenfrüchte (7 x)

Entsprechend den Lebensmittelqualitäten werden nur frisches und TK-Gemüse gezählt.

Gemüse aus Konserven wird nicht gewertet. Ausnahme bilden Hülsenfrüchte (getrocknet und aus der Konserve) sowie Tomaten aus der Konserve. Bei Tiefkühlgemüse wird zu ungewürzten und ohne Soße zubereiteten Produkten geraten.

Davon Rohkost und Salat (mind. 3 x)

In die Kategorie *Rohkost und Salat* fallen z. B. Feld- oder Endiviensalate und Gemüse, das nicht erhitzt wurde.

Davon Hülsenfrüchte (mind. 1 x)

In diese Kategorie fallen unter anderem Linsen, Erbsen, Zuckerschoten und alle Arten von Bohnen. Es kann tiefgekühlte, getrocknete, frische oder aus der Konserve stammende Ware verwendet werden.

Orientierungswert Portionsgröße: Eine Portion Gemüse entspricht im Durchschnitt 170 (PAL 1,2) bzw. 210 g (PAL 1,4). Beachten Sie, dass diese Mengen je nach Gemüseart variieren kann, bei Blattsalaten z. B. entspricht auch eine geringere Grammzahl einer Portion, bei Hülsenfrüchten stellen etwas 100 bzw. 140 g¹ eine Portion da.

Obst (3 x)

Zu dieser Lebensmittelgruppe zählt frisches und tiefgekühltes Obst und aus der Konserve stammendes Obst sowie Ölsaaten wie Leinsamen, Sonnenblumenkerne und ungesalzene Nüsse. Das Obst lässt sich z. B. in Form von Obstkompott, als Bestandteil von Desserts oder als Saft anbieten.

Davon Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel (mind. 2 x)

¹ Die Mengenangaben beziehen sich auf gegarte Ware.

Frisches oder tiefgekühltes Obst ohne Zuckerersatz kann z. B. als Ganzes, als Obstsalat oder auch als Belag für Kuchen verwendet werden.

Orientierungswert Portionsgrößen: Eine Portion Obst entspricht etwa 150 bzw. 180 g.

Milch und Milchprodukte (mind. 3 x)

Bei der Lebensmittelgruppe Milch und Milchprodukte lauten die Empfehlungen des DGE-Qualitätsstandards folgendermaßen:

- Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % absolut
- Speisequark mit max. 5 % Fett absolut
→ jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel
- Käse mit max. 30 % Fett

Orientierungswert Portionsgrößen: Eine Portion entspricht z. B. 120 bzw. 130 g Joghurt.

Fleisch und Wurstwaren (max. 3 x)

Zu der Kategorie *Fleisch und Wurstwaren* zählen alle fleischhaltigen Komponenten, die im Rahmen der Mittagsverpflegung angeboten werden.

Davon mindestens die Hälfte mageres Muskelfleisch

Zu der Unterkategorie *mageres Muskelfleisch* gehören Fleischteile wie Hähnchen- oder Putenbrust, Putenkeule sowie die Keule und der Rücken vom Schwein und vom Rind.

Orientierungswert Portionsgrößen: Eine Portion entspricht etwa 40 bzw. 50 g¹.

Fisch (1-2 x)

In die Kategorie *Fisch* fallen z. B. Forelle, Seelachs oder Kabeljau, die unter anderem als Filets, Fischstäbchen oder Fischfrikadellen angeboten werden können.

Davon fettreicher Fisch (mind. 1 x innerhalb von 2 Wochen)

Zu fettreichem Seefisch gehören unter anderem Lachs, Hering, Makrele.

Orientierungswert Portionsgröße: Der Orientierungswert für eine Portion entspricht etwa 60 bis 80 g¹.

¹ Die Mengenangaben beziehen sich auf gegarte Ware.

Frittierte und/oder panierte Produkte (max. 1 x)

Frittierte und/oder panierte Produkte können über die verschiedenen Lebensmittelgruppen hinweg vertreten sein. Wiener Schnitzel, Fischstäbchen, paniertes Blumenkohl oder Kroketten zählen z. B. zu dieser Kategorie.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass manche industriell hergestellten Produkte bereits vorfrittiert sind und demnach zu der Kategorie gezählt werden müssen.