

## Zählhinweise für den Online-Speiseplancheck stationäre Senioreneinrichtungen

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 Brotaufstriche, 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 Portion darstellen, sollten halbe Portionen zusammengezählt und die entsprechende Anzahl an Icons in die Mahlzeitenfelder gezogen werden. Beachten Sie, dass der DGE-Qualitätsstandard eine ausgewogene Verpflegung über die Woche hinweg vorsieht und somit nicht an einem Tag vier Obstportionen und dafür an dem folgenden Tag kein Obst angeboten werden sollte.

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

### Häufigkeiten einer Menülinie für die Vollverpflegung einer Woche (7 Tage):

- mind. 21 x **Getreide, Getreideprodukte oder Kartoffeln**, davon:
  - mind. 14 x **Vollkornprodukte**
  - max. 2 x **Kartoffelerzeugnisse**
- 21 x **Gemüse und Salat**, davon:
  - mind. 7 x **Rohkost oder Salat**
  - mind. 2 x **Hülsenfrüchte**
- 14 x **Obst**, davon:
  - mind. 7 x **frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz und Süßungsmittel**
  - mind. 3 x **Nüsse oder Ölsaaten**
- mind. 14 x **Milch und Milchprodukte**
- max. 3 x **Fleisch oder Wurstwaren**, davon:
  - mind. die Hälfte **mageres Muskelfleisch**
- mind. 1-2 x **Fisch**, davon:
  - mind. 1 x **fettreicher Fisch**
- max. 2 x **frittierte und/oder panierte Produkte**

### **Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln (mind. 21 x)**

Zu der Lebensmittelgruppe zählen z. B. Teigwaren, Brote und Brötchen, Getreideflocken, Couscous, d ParboileReis und Quinoa.

#### **Davon Vollkornprodukte (mind. 14 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 bis 110 g Kartoffeln/Nudeln<sup>1</sup>.

#### **Davon Kartoffelerzeugnisse (max. 2 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 (21 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. 7 x)**

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

#### **Davon Hülsenfrüchte (mind. 2 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 etwa 140 bzw. 170 g. Beachten Sie, dass diese Menge je nach Gemüseart variieren kann, bei z. B. Blattsalaten entspricht auch eine geringere Grammzahl einer Portion. Bei Hülsenfrüchten liegt die Portionsgröße bei etwa 100 bzw. 130g<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Die Mengenangaben beziehen sich auf gegarte Ware.

### **Obst (14 x)**

Zu dieser Lebensmittelgruppe zählt frisches, tiefgekühltes, getrocknetes und aus der Konserve stammendes Obst auch 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 frisches oder tiefgekühltes Obst ohne Zuckerzusatz und Süßungsmittel (mind. 7 x)

Frisches oder tiefgekühltes Obst ohne Zuckerersatz kann z. B. als Ganzes, als Obstsalat oder auch als Belag für Kuchen verwendet werden. Ein Obstkorb, der für alle Bewohner\*innen zugänglich ist, entspricht ebenfalls den Anforderungen.

**Orientierungswert Portionsgrößen:** Eine Portion entspricht etwa 120 bzw. 130 g.

#### Davon Nüsse oder Ölsaaten (mind. 3 x)

Dazu zählen z. B. Haselnüsse, Walnüsse oder auch Sonnenblumenkerne.

**Orientierungswert Portionsgrößen:** Eine Portion entspricht etwa 25 g.

### **Milch und Milchprodukte (mind. 14 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 etwa 150 bzw. 180 g Joghurt.

### **Fleisch und Wurstwaren in der Mittagsverpflegung (max. 3 x)**

Zu der Kategorie *Fleisch und Wurstwaren* zählen die fleischhaltigen Komponenten, die im Rahmen der Mittagsverpflegung angeboten werden. Bei den Fleisch- und Wurstwaren als Brotbelag, für Frühstück, Zwischenmahlzeiten oder Abendessen, gibt es extra Kriterien.

#### Davon mageres Muskelfleisch (mind. die Hälfte)

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 80 bzw. 90 g<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Die Mengenangaben beziehen sich auf gegarte Ware.

### **Fisch (1-2 x)**

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

#### Davon fettreicher Fisch (mind. 1 x)

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

**Orientierungswert Portionsgröße:** Eine Portion entspricht 80 bzw. bei Fettfisch 70 g<sup>1</sup>.

### **Fleisch- und Wurstwaren als Belag für Frühstück, Zwischenmahlzeiten oder Abendessen**

Die Fleisch- und Wurstwaren als Belag sollten max. 20 % Fett aufweisen. Dazu gehören z. B. Putenbrust, Kochschinken, Bierschinken oder Roastbeef. Für diese Lebensmittelgruppe sind im DGE-Qualitätsstandard keine Häufigkeiten festgelegt, achten Sie dennoch gemäß den [10 Regeln der DGE](#) auf einen geringen Einsatz von Fleisch- und Wurstwaren.

### **Frittierte und/oder panierte Produkte (max. 2 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.

**Hinweis zur Buffetform:** Bitte ziehen Sie pro Lebensmittelgruppe nur ein Icon in das Feld für die Mahlzeit, die in Buffetform angeboten wird. Wenn innerhalb einer Lebensmittelgruppe ein Lebensmittel dabei ist, das den Anforderungen des DGE-Qualitätsstandard erfüllt, tragen Sie dieses in das Mahlzeitenfeld ein. Bei einem Frühstücksbuffet mit Mandarinen aus der Dose, frischen Äpfeln und Birnen ziehen Sie das Obst-Icon einmal in das Mahlzeitenfeld und bejahen Sie die Frage „Ist das Obst frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz und Süßungsmittel?“.