

Speisen- und Menüplanung

Speisenplanung für die Schulverpflegung

Ein Schwerpunkt bei der Speisenplanung für die Schulverpflegung muss auf einer ausgewogenen und vielfältigen Ernährung liegen. Weiterhin wichtig ist ein schmackhaftes und ansprechendes Angebot.



Derzeit existieren seitens der einzelnen Bundesländer nur sehr vereinzelt verbindliche Vorgaben für diesen Bereich. Allerdings nehmen

immer mehr Schulen bzw. -träger die von der DGE veröffentlichten Standards als Verpflegungsgrundlage.

Diesen „Qualitätsstandards für die Schulverpflegung“ folgen auch immer mehr Kommunen. Nachfolgend Anregungen für die Speisenplanung:

- Mindestens vier Wochen lang sollten sich die Hauptgerichte nicht wiederholen.

- Bei mehreren Menülinien, mindestens ein vegetarisches Gericht pro Tag anbieten.
- Primär vitaminschonende Garverfahren, wie Dämpfen, Dünsten, Druckgaren, Sautieren oder Kurzbraten anwenden (s. S. 66).
- Nur Öle mit hohem Anteil an mehrfach-ungesättigten Fettsäuren einsetzen, z.B. Raps-, Oliven- oder Sojaöl.



Welche Lebensmittel sollten Sie wie oft einsetzen?

- Das Mittagessen sollte täglich mindestens je eine Komponente aus den vier folgenden Gruppen enthalten:

1. Getreideprodukte, Kartoffeln, Reis, Nudeln oder Hülsenfrüchte

- Bei Getreideprodukten, Nudeln und Reis mindestens 50 % Vollkornprodukte verwenden.

2. Obst und Gemüse

- Pro Tag ein Stück frisches, saisonales Obst und eine Portion Gemüse.
- Bei Dosenobst nur ungesüßte Produkte verwenden.

3. Fleisch, Fleischprodukte und Fisch

- Fleisch und Fleischprodukte sollten maximal 30 % Fett enthalten.
- Diese Produkte maximal zweimal pro Woche anbieten.
- Seefisch mindestens einmal pro Woche.

4. Milch und Milchprodukte

- Fettarme Varianten verwenden.



Mehrmals:

- Rohes und frisches Obst sowie Gemüse
- Frische Kräuter anstelle von Salz
- Kartoffeln und Kartoffelprodukte (aber keine frittierten Produkte!!)
- Hülsenfrüchte
- Vollkornprodukte, in Form von Brot, Nudeln oder Reis
- Fettreduzierte Milch und Milchprodukte
- Natives Öl, das reich an mehrfach-ungesättigten Fettsäuren ist

Manchmal:

- Fleisch und Fleischprodukte
- Eier
- Fisch
- Tiefgekühltes Obst und Gemüse

Selten:

- Obst und Gemüse aus Dosen
- Weißmehlprodukte
- Puddinge bzw. stark zucker- bzw. fetthaltige Süßspeisen
- Frittierte Produkte