

### Die Speiseplanung für Volksschulen und Horte:

- die Nährstoffempfehlungen werden im Durchschnitt eingehalten; 400kcal pro Portion;
- 20g Protein, 14g Fett, 49g Kohlehydrate, 4g Ballaststoffe, Angaben pro Tag - Durchrechnung 1 Woche;
- Wünsche und Anregungen der Schülerinnen und Schüler werden erhoben und berücksichtigt (Zusatz);
- der Speiseplan ist vielfältig und abwechslungsreich;
- Vierwöchiger Menüzyklus (keine Speise wiederholt sich in vier Wochen);
- das Mittagessen besteht aus zwei Gängen: Suppe und Hauptspeise oder Hauptspeise und Nachspeise (Kompott, Milchprodukt oder Obst);
- Max. 3-mal in 5 Verpflegungstagen - Hauptspeise und Nachspeise; o Süße Hauptgerichte zählen nicht als vegetarische Gerichte;
- Süße Hauptgerichte werden immer mit einer klaren Gemüsesuppe mit Einlage als Vorspeise angeboten;
- Erdäpfel (z. B. als Erdäpfelsalat, -knödel) zählen im Speiseplan zu den Sättigungsbeilagen. Der Gemüseanteil muss zusätzlich berücksichtigt werden;
- Spezifische Ernährungsformen (z. B. vegetarisch, laktosefrei, Verzicht auf Schweinefleisch) werden bei Bedarf berücksichtigt und es gibt dafür ein alternatives Angebot;
- Täglich gegartes und/oder rohes Gemüse;
- mindestens einmal Hülsenfrüchte in 2 Wochen;
- Obst mindestens 2mal in 5 Verpflegungstagen;
- Täglich abwechselnd Erdäpfel, Reis, Teigwaren, Brot oder andere Getreideprodukte; davon min. 1mal in 5 Tagen Vollkornprodukte; max. einmal in 5 Tagen Erdäpfelzeugnisse (keine frittierten Erdäpfelzeugnisse);
- Fleisch und Wurst maximal 2mal in 5 Tagen, davon maximal 1mal Fleischerzeugnisse inklusive Wurstwaren;
- Fisch mindestens einmal in 2 Wochen
- Fette und Öle: Rapsöl ist Standard beim Kochen und Braten
- NICHT verwendet: Geschmacksverstärker; künstliche Aromen oder Süßstoffe; Alkohol oder Käseimitate

### Darauf wird **BESONDERS** geachtet:

- Fettarme Zubereitung (dünsten, dämpfen, grillen);
- Milch und Milchprodukte mit niedrigen Fettstufen werden bevorzugt (z. B. Topfen bis max. 20 % Fett i. Tr., Sauerrahm mit Joghurt mischen, sparsamer Umgang mit Obers);
- zum Würzen werden Kräuter bevorzugt (ohne Dille)
- Jodiertes Salz wird verwendet und es wird sparsam gesalzen und gepfeffert (Kindgerecht);
- Portionsgrößen und Mengenangaben werden berücksichtigt (siehe Anforderungen an den Speiseplan);
- Gemüse nicht in Saucen binden
- Gemüse, Teigwaren und Reis bissfest zubereiten
- Fleisch soll nicht flachsig, grobfaserig oder hart sein und eine, für das Alter geeignete Größe haben
- Anteil an biologisch erzeugten Lebensmitteln min. 30 % der eingekauften Rohwaren (mit Bio-Zertifikat);

### Information und Kennzeichnung

- der Speiseplan für zumindest eine Woche wird allen Beteiligten im Vorfeld zur Kenntnis gebracht und beinhaltet die Angaben für Energiemenge, Nährstoffe, Allergene, Bioangabe usw.;
- alle Speisen sind eindeutig bezeichnet und Behälter gekennzeichnet;
- die Allergenkennzeichnung gemäß den aktuellen Vorgaben wird eingehalten

Bei Fragen senden sie bitte ein Email an: [schulessen@catering-moedling.at](mailto:schulessen@catering-moedling.at)

Catering & Partyservice BUCHBAR, Franz Weiss-Platz 5, 2345 Brunn am Gebirge,