

Zählhinweise für den Online-Speiseplancheck „JOB&FIT – Mit Genuss zum Erfolg“

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 Portionen 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 Betriebsverpflegung“](#) sind:

Häufigkeiten der Lebensmittelgruppen einer Menülinie für die Mittagsverpflegung (5 Tage):

- 5 x **Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln**, davon:
 - mind. 1 x **Vollkornprodukte**
 - max. 1 x **Kartoffelerzeugnisse**
- 5 x **Gemüse und Salat**, davon
 - mind. 2 x **Rohkost oder Salat**
- mind. 2 x **Obst**
- mind. 2 x **Milch und Milchprodukte**
- max. 2 x **Fleisch/Wurst**, davon:
 - mind. 1 x **mageres Muskelfleisch**
- mind. 1 x **Seefisch**, davon:
 - mind. 1 x **fettreicher Seefisch** alle 2 Wochen
- mind. 5 x **Getränke**
- max. 2 x **frittierte und/oder panierte Produkte**

Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln (5 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. 180 bis 200 g¹ Kartoffeln/Nudeln oder einer Scheibe Brot (ca. 50 g).

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, Salat (5 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. 2 x)

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

Orientierungswert Portionsgröße: Eine Portion Gemüse ist etwa 200 g. Beachten Sie, dass diese Mengen je nach Gemüseart variieren kann, bei Blattsalaten z. B. entspricht auch eine geringere Grammzahl einer Portion.

Obst (2 x)

Zu dieser Lebensmittelgruppe zählt frisches und tiefgekühltes Obst ohne Zuckerzusatz. Das Obst lässt sich z. B. als Ganzes, als Obstsalat oder auch als Belag für Kuchen verwenden.

Orientierungswert Portionsgrößen: Eine Portion Obst entspricht etwa 150 g.

¹ Die Mengenangaben beziehen sich auf gegarte Ware.

Milch und Milchprodukte (2 x)

Bei der Lebensmittelgruppe Milch und Milchprodukte entsprechen folgende Fettstufen den Anforderungen im DGE-Qualitätsstandard:

- Milch mit 1,5 % Fett
- Naturjoghurt mit 1,5 bis 1,8 % Fett
- Speisequark mit max. 20 % Fett i. Tr.
- Käse mit einer max. Vollfettstufe von 50 % Fett i. Tr.

Der vereinzelte Einsatz von Milchprodukten mit einem höheren Fettgehalt ist möglich, wenn insgesamt auf eine fettarme Zubereitung geachtet wird. Im Speiseplancheck werden bei der geforderten Anzahl an Milch und Milchprodukten jedoch ausschließlich die Produkte mit den genannten Fettstufen gezählt.

Orientierungswert Portionsgrößen: Eine Portion entspricht etwa 150 ml Milch.

Fleisch und Wurst in der Mittagsverpflegung (max. 2 x)

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

Davon mageres Muskelfleisch (mind. 1 x)

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 125 g¹.

Seefisch (mind. 1 x)

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

Davon fettreicher Seefisch (mind. 1 x alle 2 Wochen)

Zu fettreichem Seefisch gehören unter anderem Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch (z. B. aus der Dose).

Orientierungswert Portionsgröße: Eine Portion ist etwa 150 g¹.

¹ Die Mengenangaben beziehen sich auf gegarte Ware.

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.