

# AUSZÄHLHINWEISE ZUR BEWERTUNG DER SPEISENKOMPONENTEN

---

*nach dem aktuellen Qualitätsstandard für die Schulverpflegung  
der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.*

# SÄTTIGUNG

Werden in einem Menü Kartoffeln, Reis, Nudeln und/oder andere Getreideprodukte angeboten, dann enthält das Menü eine Sättigungsbeilage.

Dazu zählen beispielsweise Pell-, Salz- oder Folienkartoffeln, Püree/Stampf aus frischen Kartoffeln und Kartoffelsalat aus frischen Kartoffeln, Kartoffelauflauf, Kartoffelsuppe und -eintopf, Parboiled-Reis oder Naturreis, Risotto, Reispfannen, Nudeln, Nudelaufläufe, Lasagne, Backwaren zu Eintöpfen/Suppen und Salaten, Couscous-Salat, Polentaschnitten, Pizzaböden sowie Produkte auf Basis von Getreide, Grünkern, Couscous, Bulgur, Ebly, Grieß und Graupen.

# SÄTTIGUNG

## VOLLKORN

Zu den Vollkornprodukten zählen alle Produkte, die als Vollkorn im Speiseplan benannt sind, beispielsweise Vollkornbrot- oder -brötchen, Vollkornpizza, Natur- oder Vollkornreis, Vollkornpasta oder auch Grünkernbratlinge.

*Keine Vollkornprodukte sind Wildreis, Ebly, Couscous, Bulgur, Quinoa, Amaranth, Buchweizen und Hirse (Ausnahme: Goldhirse).*

## KARTOFFELERZEUGNISSE

Zu den Kartoffelerzeugnisse zählen alle Sättigungsbeilagen, die aus Halbfertig- oder Fertigprodukten bestehen.

*Dies sind beispielsweise Kroketten, Pommes frites, Kartoffelecken, Reibekuchen, Gnocchi, Kartoffelpüree aus Pulver, Klöße sowie Kartoffeltaler.*

# GEMÜSE

*Es wird eine Gemüsebeilage angeboten, wenn Gemüse, Hülsenfrüchte, Rohkost oder Salat angeboten werden.*

*Dazu zählen beispielsweise frisches oder tiefgekühltes Gemüse (z.B. Möhren, Erbsen, Brokkoli), Gemüse Eintöpfe, Minestrone, Gemüse-Lasagne, Ratatouille, Bohnen-, Linsen-, Erbseneintopf, Chili con/sin Carne, Falafelbällchen, Blattsalate und Gemüserohkostsalate (z.B. Möhrensalat, Krautsalat).*

# GEMÜSE

## SALAT / ROHKOST

*Salat oder Rohkost wird immer dann angeboten, wenn das Gemüse oder der Salat ungekocht und roh sind.*

*Dazu gehören beispielsweise alle Blattsalate, Gurkensalat, Tomatensalat, Maissalat, Krautsalat, Farmersalat, Walldorfsalat, Wildkräutersalat oder Sommersalate.*

*Salate aus gekochtem Gemüse, wie grüner Bohnensalat, zählen nicht als Salat.*

## HÜLSENFRÜCHTE

*Hülsenfrüchte werden dann gezählt wenn sie in dem Menü enthalten sind.*

*Zu den Hülsenfrüchten gehören alle Formen von Linsen und Bohnen, aber auch Erbsen, Kichererbsen, Sojabohnen, Lupine und Erdnüsse.*

## OBST

*Frisches oder tiefgekühltes Obst, auch verarbeitet, dann aber ohne Zuckerzusatz, wird als Obst gezählt.*

*Dazu gehören alle Formen von Kern-, Stein- und Beerenobst, Apfelmarmelade sowie Citrus-, Südfrüchte und exotische Früchte als Ganzes, mundgerecht geschnittenes Obst oder in Form von Obstsalat oder püriertem Obst.*

*Fruchtsaucen, Konservenobst oder verarbeitetes Obst (bspw. Rote Grütze, Apfelmus) werden nicht als Obst gezählt, da während der Zubereitung meist Zucker zugesetzt wird.*

## STÜCKOBST

*In dieser Kategorie wird ausschließlich das Obst gezählt, welches als ganze Frucht oder in mundgerechten Stücken der Frucht sowie frisch verwendet werden.*

*Dazu zählen Äpfel, Birnen, Pflaumen, Kiwi, Ananas, Banane und alle anderen Kern-, Stein- und Beerenobstsorten sowie Süd- und Citrusfrüchte.*

# MILCH UND MILCHPRODUKTE

*Werden in einem Menü Milch, Naturjoghurt, Quark oder Käse angeboten, wird diese Komponente erfüllt.*

*Dazu zählen beispielsweise Milchprodukte wie Sahne oder Schmand als Zutat in Aufläufen, Soßen oder Dressings sowie Dips, Joghurt- und/oder Quarkspeisen, Milch in Kartoffelpüree, Käse zum Überbacken oder Überstreuen, Kräuterquark, Grießbrei, Milchreis, Pudding oder Pfannkuchen/Eierkuchen/Crepe.*

*Butter (zerlassen oder als Stückchen) wird in dieser Kategorie nicht gezählt.*

# FLEISCH

## FLEISCH / WURST

Wird gezählt, wenn Fleisch oder Fleischprodukte von Geflügel, Schwein, Rind, Lamm oder Wild angeboten werden.

Dazu zählen beispielsweise Braten, Rouladen, Schnitzel, Geschnetzeltes, Kurzgebratenes, Hackfleisch, Bouletten/Frikadellen, Schinkenwürfel, Jägerschnitzel, Jagdwurstwürfel, Wiener Würstchen, Hühnerfrikassee, Rindseintopf, Currywurst, Burgerpattie sowie Chicken-Nuggets, Salamipizza und Bacon/Speck.

## MAGERES MUSKELFLEISCH

Wird gezählt, wenn mageres Muskelfleisch angeboten wird.

Dazu zählen beispielsweise Putenbrust, Hähnchenschnitzel, Hühnerfrikassee, Rinderroulade, Schweinebraten, Geschnetzeltes, Rindergulasch, Rehfilet oder Kaninchenrücken.

Verarbeitete, halbfertige oder vollfertige Fleischprodukte wie Wurst, Chicken-Nuggets, Würstchen, alle Hackfleischprodukte, gepökelttes Fleisch (z.B. Eisbein, Kassler) und Chicken-Wings zählen nicht als mager. Pizzaauflagen, wie Salami, Kochschinken oder Rohschinken zählen als Wurst.

# FISCH

## FISCH

*Wird gezählt sobald Fisch oder Meeresfrüchte angeboten werden.*

*Dazu zählen beispielsweise Seelachs, Hering, Barsch, Tilapia, Wels, Dorade, Makrele, Dorsch, Fischfrikadelle, -burger, Lachs, Fischstäbchen, mariniertes Hering, Rollmops, Backfisch, Zander, Thunfisch, Muscheln, Tintenfisch und Meeresschnecken.*

## FETTREICHER FISCH

*Wenn der angebotene Fisch zu den fettreichen Fischen zählt, wird dies hier gezählt.*

*Dazu gehören beispielsweise Lachs, Hering, Heringssalat, Makrele, Matjes, Rollmops und Thunfisch (frisch/Konserve). Fischfilets in Backteig oder Panade zählen als fettreich, wenn der verwendete Fisch fettreich ist.*

# VEGETARISCH

## OVO-LACTO-VEGETARISCH

*Jedes Menü ohne Fleisch oder Fisch zählt als vegetarisch.*

*Dazu gehören beispielweise vegetarische Kartoffel-, Reis-, Nudelgerichte, Bohnen-, Linseneintopf ohne Fleischeinlage, Gemüselasagne, Chili sin Carne, Eier in Senfsauce, Eierragout, Milchreis, Grießbrei, Gemüsestrudel, Gemüsetaler, Pfannkuchen, Rührei sowie Omelette.*

## SÜßE HAUPTGERICHTE

*Süße Hauptspeisen enthalten keine herzhaften Komponenten sowie kein Fleisch oder Fisch.*

*Dazu gehören beispielsweise Grießbrei, Kaiserschmarrn, Milchreis, Pfannkuchen, Hefeklöße oder Obstmichel.*

# FRITTIERT / PANIERT

*Werden in einem Menü vorfrittierte, frittierte oder panierte Produkte angeboten, wird dies hier gezählt.*

*Dazu gehören alle panierten Produkte, beispielsweise Blumenkohl, Schnitzel, Chicken-Nuggets sowie Kroketten. Neben den panierten Produkten zählen in diese Kategorie ebenso die frittierten Produkte, wie Pommes Frites, Kroketten, Backfisch, Chicken-Nuggets, Reibekuchen, Quarkkeulchen, Gemüseburger sowie Kartoffelspalten und Chicken-Wings.*

# OBST – BESONDERHEIT VEGETARISCHE MENÜLINIE

*In einer ausschließlich vegetarischen Schulverpflegung werden unter der Kategorie Obst noch Nüsse/Ölsaaten gezählt.*

*Hierbei kann einmal in einer Woche eine Portion Obst durch Nüsse oder Ölsaaten ersetzt werden.*

*Zu dieser Kategorie zählen Mandeln, Walnüsse, Leinsamen, Sesam, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Haselnüsse, Leinsamen und andere Nüsse oder Ölsaaten.*

*Dies können beispielsweise ein Krautsalat mit Sesam oder ein Obstsalat mit Walnüssen sein.*