






Auswertung

Speiseplan des Einstein Gymnasiums Potsdam 01/2019 nach dem DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung

Grundlage der Auswertung

- Vorliegender Speiseplan von 01/2019 mit 19 Verpflegungstagen in Papierform und zusätzliche mündliche Information zur Salattheke
- die frei wählbaren Hauptkomponenten wurden als drei Menülinien definiert
- bei den frei wählbaren Beilagen wird die erste Wahl gezählt und die zweite Wahl in Klammern angegeben
- zusätzlich zu den im Speiseplan angegebenen Gerichten steht den SuS täglich eine Salattheke mit frischem Obst und Gemüseangebot zur Verfügung – dies wird bei der Zählung berücksichtigt
- Milchkomponenten werden gezählt, wenn sie im Speiseplan als Menükomponente benannt sind (bspw. Milchreis) oder als wesentliche Zutat in der Zubereitung bekannt sind (bspw. Griesbrei, Pudding oder Tzatziki) Milchanteile in Soßen, Kartoffelpürees und Suppen werden nicht einer Portion entsprechend gewertet.
- Fischgerichte werden, wenn die Fischart nicht benannt ist, als fettarmer Seefisch gewertet.
- Für die vegetarische Menülinie (Menü 3) bzw. ein vegetarisches Angebot werden die DGE-Kriterien für die vegetarischen Menüs zugrunde gelegt.
- Hülsenfrüchte werden nur gezählt, wenn sie als eigenständige Menükomponente auftauchen (Falafelbällchen oder grüne Bohnen). Wenn sie Teil einer Gemüsekomposition sind (z.B. Leipziger Allerlei), wird davon ausgegangen, dass ihr Anteil keine Portion umfasst.

Zusammenfassung

	<ul style="list-style-type: none">• Sättigungsbeilagen sind immer Menübestandteil und Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln werden recht abwechslungsreich angeboten.• Bei Kartoffelerzeugnissen als Menübestandteilen wird das limitierende Maximum eingehalten.• Mit der täglichen Salattheke, in der frisches Obst und Salate bzw. Rohkost angeboten werden, werden die entsprechenden Empfehlungen für das Gemüse-, Rohkost- und Obstangebot eingehalten.• .Vollkornprodukte werden regelmäßig als Beilagen angeboten, zu Suppen gibt es immer Vollkornbrot.• Es ist täglich ein vegetarisches Angebot verfügbar.
	<ul style="list-style-type: none">• Fleischgerichte werden knapp zu häufig angeboten. Die Qualitätsempfehlung für die Verwendung von magerem Muskelfleisch wird dabei erreicht. Durch die freie Wahl der Hauptkomponente wird eine durchgängig unausgewogene Wahl (täglich Fleisch) ermöglicht.• Gleichzeitig ist jedoch auch durch die freie Wahl der Hauptkomponenten eine „gesündere, weil ausgewogene“ Wahl möglich. Auf eine Kenntlichmachung im Speiseplan wird jedoch verzichtet.• Seefisch wird als Speisekomponente angeboten, jedoch knapp nicht in ausreichendem Maße.• Panierte und frittierte Speisekomponenten überschreiten zum Teil das maximal Erlaubte.
	<ul style="list-style-type: none">• Milch und Milchprodukte sind in allen Menüangeboten zu wenig vertreten. Das fehlende Angebot könnte durch Quark- und Joghurt-Dips an der Salattheke ausgeglichen werden.• Fettreicher Seefisch fehlt vollständig als Speisenangebot. In der Rezeptdatenbank der DGE-Seite „Schule plus Essen gleich Note 1“, finden sich kindertaugliche Rezepte für fettreichen Seefisch. Hier der Link: https://www.schuleplusessen.de/rezepte/rezeptdatenbank/• Für ein vegetarisches Angebot entsprechend dem DGE-Qualitätsstandard, sollten mindestens 4-mal Nüsse, Samen oder Ölsaaten Bestandteil der Gerichte sein. Hier fehlen entsprechende Komponenten fast vollständig. Dies kann durch ein entsprechendes Angebot an der Salattheke ausgeglichen werden.

Zusammenfassung:

Das Menüangebot ist vielseitig und entspricht in weiten Teilen den Empfehlungen des DGE-Qualitätsstandards für die Schulverpflegung bzw. bewegt sich in diese Richtung. Die freie Wahl der Hauptkomponenten lässt sowohl eine täglich unausgewogene Wahl (tgl. Fleisch) zu, wie eine ausgewogene/gesündere Wahl. Allerdings wird die „gesündere“ Wahl nicht durch eine Kennzeichnung entsprechender Menükomponenten erleichtert. Eine durchgängige Kennzeichnung vegetarischer Gerichte wird im Speiseplan nicht vorgenommen.

Auswertung Speisenplan

Menü 1; Zeitraum: 07.01.-31.01.2019

Qualitätsbereich Lebensmittel: Mittagsverpflegung			erreicht	
Menükomponente	Soll	Ist	ja	nein
Getreide, Getreideprodukte und Speisekartoffeln ¹ ,	20-mal abwechseln	19 (tgl)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vollkornprodukte ²	mind. 4-mal	3 (6)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kartoffelerzeugnisse ³	max. 4-mal	4(2)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gemüse und Salat	20-mal	tgl.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rohkost oder Salat	mind. 8-mal	tgl.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Obst	mind. 8-mal	tgl.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Milch und Milchprodukte ⁴	mind. 8-mal	3	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Fleisch ⁵ , Wurst	max. 8-mal	8	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
davon mageres Muskelfleisch	mind. 4-mal	4	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seefisch,	mind. 4-mal	3	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
davon fettreicher Seefisch	mind. 2-mal	0	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Rapsöl ist Standardöl		-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Getränke: Trink- oder Mineralwasser, Tee ungesüßt	20-mal	-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frittierte und/oder panierte Produkte	max.4-mal	4	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Summe:			8+(1)	3
keine Auswertung möglich:			2	

¹ Speisekartoffeln, als Rohware geschält oder ungeschält, als pell- oder Salzkartoffeln, Folienkartoffeln, Püree eigene Herstellung, Kartoffelsalat

² Vollkornbrot/ - brötchen, Vollkorntoast, Vollkornteigwaren, Vollkornpizza, Naturreis

³ Halbfertig- oder Fertigprodukte wie z.B. Kroketten, Pommes Frites, Kartoffelecken, Reibekuchen, Gnocchi, Püree, Klöße

⁴ Milch: 1,5% Fett, Naturjoghurt: 1,5%-1,8% Fett, Käse max. Vollfettstufe (≤ 50% Fett i. Tr.), speisequark: max. 20% Fett i. Tr.)

⁵ Mageres Muskelfleisch, Fleischsorten abwechselnd anbieten

Menü 2; Zeitraum: 07.01.-31.01.2019

Qualitätsbereich Lebensmittel: Mittagsverpflegung			erreicht	
Menükomponente	Soll	Ist	ja	nein
Getreide, Getreideprodukte und Speisekartoffeln ⁶ ,	20-mal abwechseln	19(tgl)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vollkornprodukte ⁷	mind. 4-mal	3 (6)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kartoffelerzeugnisse ⁸	max. 4-mal	2(2)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gemüse und Salat	20-mal	tgl.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rohkost oder Salat	mind. 8-mal	tgl.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Obst	mind. 8-mal	tgl.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Milch und Milchprodukte ⁹	mind. 8-mal	2	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Fleisch ¹⁰ , Wurst	max. 8-mal	9	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
davon mageres Muskelfleisch	mind. 4-mal	4	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seefisch,	mind. 4-mal	3	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
davon fettreicher Seefisch	mind. 2-mal	0	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Rapsöl ist Standardöl		-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Getränke: Trink- oder Mineralwasser, Tee ungesüßt	20-mal	-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frittierte und/oder panierte Produkte	max.4-mal	4	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Summe:			8+(1)	4
keine Auswertung möglich:			2	

⁶ Speisekartoffeln, als Rohware geschält oder ungeschält, als pell- oder Salzkartoffeln, Folienkartoffeln, Püree eigene Herstellung, Kartoffelsalat

⁷ Vollkornbrot/ - brötchen, Vollkorntoast, Vollkornteigwaren, Vollkornpizza, Naturreis

⁸ Halbfertig- oder Fertigprodukte wie z.B. Kroketten, Pommes Frites, Kartoffelecken, Reibekuchen, Gnocchi, Püree, Klöße

⁹ Milch: 1,5% Fett, Naturjoghurt: 1,5%-1,8% Fett, Käse max. Vollfettstufe (≤ 50% Fett i. Tr.), speisequark: max. 20% Fett i. Tr.)

¹⁰ Mageres Muskelfleisch, Fleischsorten abwechselnd anbieten

Menü 3; Zeitraum: 07.01.-31.01.2019

Qualitätsbereich Lebensmittel: Mittagsverpflegung			erreicht	
Menükomponente	Soll	Ist	ja	nein
Getreide, Getreideprodukte und Speisekartoffeln ¹¹ ,	20-mal abwechseln	tgl.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vollkornprodukte ¹²	mind. 4-mal	3 (6)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kartoffelerzeugnisse ¹³	max. 4-mal	3(2)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gemüse und Salat	20-mal	tgl.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rohkost oder Salat	mind. 8-mal	tgl.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hülsenfrüchte	mind. 4-mal	5(6)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Obst	mind. 8-mal	tgl.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nüsse, Kerne oder Ölsamen ¹⁴	mind. 4-mal	1	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Milch und Milchprodukte ¹⁵	mind. 8-mal	3	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Industriell hergestellte Fleischersatzprodukte ¹⁶	max. 4-mal	0	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rapsöl ist Standardöl		-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Getränke: Trink- oder Mineralwasser, Tee ungesüßt, kostenfrei	20-mal	-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frittierte und/oder panierte Produkte	max.4-mal	6	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Summe:			7+(1)	3
keine Auswertung möglich:			2	

1 Gericht in der Menülinie ist nicht vegetarisch (15.01.2019).

¹¹ Speisekartoffeln, als Rohware geschält oder ungeschält, als pell- oder Salzkartoffeln, Folienkartoffeln, Püree eigene Herstellung, Kartoffelsalat

¹² Vollkornbrot/ - brötchen, Vollkorntoast, Vollkornteigwaren, Vollkornpizza, Naturreis

¹³ Halbfertig- oder Fertigprodukte wie z.B. Kroketten, Pommes Frites, Kartoffelecken, Reibekuchen, Gnocchi, Püree, Klöße

¹⁴ Ölsamen, wie Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen gehören botanisch zu den Gemüsen. Da diese aber auf Nährstoffebene große Ähnlichkeiten mit den Nüssen und Kernen aufweisen, werden sie hier zu einer gemeinsamen Gruppe zusammengefasst.

¹⁵ Milch: 1,5% Fett, Naturjoghurt: 1,5%-1,8% Fett, Käse max. Vollfettstufe (≤ 50% Fett i. Tr.), speisequark: max. 20% Fett i. Tr.)

¹⁶ hochverarbeitete, küchenfertige Produkte wie Soja-„Fleisch“, Soja-„Schnitzel“, „Würstchen“, „Schnitzel“, „Geschnetzeltes“, „Hack“, „Bällchen“, „Filetstreifen“, Bratlinge auf Soja-, Tofu-, Lupinen- oder Milchbasis, aus Quorn oder Seitan