

Ernährungskonzept

Gesundheit und Wohlbefinden hängen in besonderer Weise von einer qualitativ hochwertigen Ernährung ab.

Eine warme Mittagsmahlzeit leistet einen erheblichen Beitrag zur Deckung des täglichen Nährstoffbedarfs. Unser täglich frisch zubereitetes Angebot besteht daher immer aus einem warmen Hauptgericht mit Gemüse, gegart oder als Rohkost, als Alternative zur Rohkost bieten wir Blattsalate der Saison an.

Die Auswahl und Zusammenstellung der Lebensmittel erfolgt auf Basis der aktuellen ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen der DGE. Dabei orientieren wir uns an dem präventiven Ernährungskonzept für Kinder und Jugendliche „optimiX“.

Die optimierte Mischkost bietet eine Grundlage für die ernährungsphysiologische Qualität der Mittagsverpflegung, dazu gehören folgende Nahrungsmittel, die Sie in unseren Speisen wieder finden.

Getreide	Vollkornprodukte sind im Angebot, Reis in Form von Naturreis oder Parboiled Reis. Zur Herstellung von Saucen verwenden wir ausschließlich Vollkornmehl.
Kartoffeln	frisch gekocht, geschält oder als Pellkartoffel, Püree, auf hoch verarbeitete Produkte wie Pommes, Kroketten wird weitestgehend verzichtet
Gemüse Salate Frischkost Ölsaaten	saisonale Produkte sind im Angebot Frischkost aus Paprika, Gurken, Karotten, Kohlrabi, Radieschen, Kürbis, Rote Bete in zerkleinerter Form. Ölsaaten leicht geröstet
Milch- und Milchprodukte	wir verarbeiten Milch und Naturjoghurt ausschließlich mit einem Fettgehalt von 1,5%, bei Quark mit max. 20% Fett i. Tr. Um übermäßige Zuckermengen zu vermeiden stellen wir Fruchtjoghurt, bzw. Fruchtquark selbst her und süßen vorzugsweise mit Honig und Dicksäften
Fleisch- und Fleischprodukte	wir verarbeiten ausschließlich Muskelfleisch von Rind, Kalb, Huhn oder Pute, in geringen Mengen auch Schweinefleisch. Fleischerzeugnisse wie Hackfleisch, Wurstwaren, Nuggets etc, bieten wir maximal 1 x pro Woche an.

Seefisch wir bemühen uns, Fisch aus nicht überfischten Beständen zu verarbeiten.

Fette und Öle wir verwenden in unseren Küchen hochwertige Raps- und Olivenöle mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Kräuter werden vorzugsweise frisch oder gefroren angewandt.
Die Speisen werden mit jodiertem Speisesalz zubereitet.

Bei der Erstellung und Gestaltung des Speiseplanes berücksichtigen wir folgende Aspekte:

- abwechslungsreiches Angebot
- ernährungsphysiologische Ausgewogenheit
- kulturspezifische, sowie regionale Essgewohnheiten
- ethnische und religiöse Aspekte
- Jahreszeitliche Auswahl des Speisenangebotes
- Verwendung von höherwertigeren Produkten z.B. aus kontrolliert biologischen Anbau
- Appetitanregende farblich harmonische Zusammenstellung
- Fleisch- und Fleischerzeugnisse, sowie die Tierart von der sie stammen, sind auf dem Speiseplan erläutert
- die Wünsche der Kinder und Jugendlichen werden in geeigneter Form bei der Speiseplangestaltung berücksichtigt
- der aktuelle Speiseplan wird in der Einrichtung zur Einsicht veröffentlicht
- Im Speiseplan finden sich eindeutige Bezeichnungen, klar und einfach in der Sprache

Bei einem 4-wöchentlichen Speiseplan werden die Menükomponenten wie folgt angewandt:

Stärkekomponente 20-mal, abwechselnd Kartoffel, Nudeln oder Vollkornreis

Gemüse, Rohkost, Salate 20-mal, davon mindestens 2-mal Hülsenfrüchte

Fleisch 6 – 8-mal, davon 3 – 4-mal separat
3 – 4-mal in Sauce

Seefisch 4-mal

Hauptgericht ohne Fleisch oder Fisch 8 – 10-mal, davon 2-mal ein Ei-Gericht
mindestens 4-mal ein Gericht auf Basis von Kartoffeln, Getreideprodukten und Gemüse.