
Qualitätsstandard für die Verpflegung von Kindergärten und Schulen

Wir erfüllen die Grundlagen für eine ausgewogene Verpflegung

1. Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte

Da Gemüse und Obst reich an Vitaminen sowie Ballast- und sekundären Pflanzenstoffe sind, stehen auf unserem **Speisplan täglich** entweder frische **Salate oder Gemüse, Obst und immer wieder mal Hülsenfrüchte wie Erbsen, die reich an pflanzlichem Eiweiß sind.**

Frisches Gemüse wird auch in den unterschiedlichen Gemüsecremesuppen verarbeitet, alle Suppen sind selbstgemacht.

2. Getreide und Getreideprodukte, Kartoffeln

Eine vielfältige Auswahl an kohlenhydratreichen Lebensmitteln trägt zu einer ausgewogenen Nährstoffversorgung bei. Besonders Getreideprodukte aus Vollkorn enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sowie Ballaststoffe. Ballaststoffe verlängern das Sättigungsgefühl und können Funktionsstörungen im Darm, wie Verstopfungen, vorbeugen.

Wir verwenden hauptsächlich Vollkornnudeln (hell) und Dinkelnudeln in allen Variationen. Auch Vollkornbrötchen stehen auf dem Speiseplan. In den meisten Mehlspeisen ist ein Vollkornmehlanteil verarbeitet.

3. Öle, Nüsse und Samen

Fette und Öle liefern Energie, sind Träger von fettlöslichen Vitaminen und versorgen den Körper mit essentiellen Fettsäuren. Sowohl die Menge als auch die Qualität, also die Fettsäurezusammensetzung, sind von Bedeutung.

Wir verwenden Raps- und Olivenöl, die wertvolle ungesättigte Fettsäuren enthalten. Rapsöl hat ein Verhältnis der Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren von 3:1, dies macht das Öl ideal für eine gesunde Ernährung.

Erstellungsdatum	Titel	Bearbeiter	Freigabedatum/U	Version	Seitenzahl
11.03.2024	Qualitätsstandard Kg und Schulessen	Huber Michael	12.03.2024/ Mair Werner	1	Seite 1 von 4

4. Milchprodukte

Milchprodukte enthalten gut verfügbares Eiweiß sowie zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe, wie Vitamin B2, B12 und Kalzium. Als Bestandteil von Knochen und Zähnen ist Kalzium für alle Bevölkerungsgruppen bedeutsam, vor allem für Kinder, da sie im Wachstum sind.

Wir verwenden z.B.: Topfen in Spätzle, um den Eiweißanteil zu erhöhen und den Kohlenhydratanteil zu senken. Topfen, Joghurt, Buttermilch in Dips, Dressings, Desserts usw.

5. Fleisch und Wurstwaren, Eier und Fisch

Fleisch zählt neben Fisch und Eiern zu den eiweißreichen Lebensmitteln. Fleisch und Wurstwaren sollen seltener auf dem Speiseplan stehen.

Eier sind reich an biologisch hochwertigem Eiweiß, fettlöslichen Vitaminen und Mineralstoffen.

Fisch enthält hochwertiges Eiweiß sowie eine bedeutende Menge an Vitamin D und Selen. Fettreiche Fisch sind reich an Omega-3-Fettsäuren.

Wir verwenden magere Fischarten aus MSC zertifizierter, nachhaltiger Fischerei. Dorsch/Kabeljau, Seelachs, Scholle. Diese Fische liefern auch diese wertvollen und lebensnotwendigen Fettsäuren, jedoch in geringeren Mengen.

Erstellungsdatum	Titel	Bearbeiter	Freigabedatum/U	Version	Seitenzahl
11.03.2024	Qualitätsstandard Kg und Schulessen	Huber Michael	12.03.2024/ Mair Werner	1	Seite 2 von 4

Kindergarten und Schulessen

Von Montag bis Freitag wird ein 3-Gänge-Menü angeboten. Es steht täglich ein vegetarisches Gericht zur Auswahl. Um den Fleischanteil, der in Österreich generell zu hoch ist, allgemein zu reduzieren, steht jede Woche ein

„Veggiday“

für alle Kinder auf dem Speiseplan. Um diesen Tag attraktiver zu machen, gibt es vorher eine **Lieblingssuppe** und danach ein **Dessert**, das ebenfalls sehr gut ankommt.

Wir legen großen Wert auf

regionale und saisonale Produkte

und bemühen uns, keine Lebensmittel zu verschwenden.

Wir beziehen größtenteils regionale Lebensmittel **von Händlern aus Tirol bzw. Österreich**, wie österreichisches Rindsfaschiertes vom Metzger Juffinger, österreichische Maishendl Unterkeulen von der Firma Wech, Dinkel- und helle Vollkornnudeln von der Firma Recheis.

Wir verarbeiten ausschließlich **Fische** aus MSC **zertifizierter nachhaltiger Fischerei**.

Der Speiseplan ist so aufgebaut, dass genügend

Vitamine, Mineralstoffe, Faserstoffe (Ballaststoffe), Eiweiß

in den Speisen vorhanden ist.

Um das zu gewährleisten, bieten wir **täglich frische Salate oder Gemüse** bzw. **frisches Obst** an. Auch in den Cremesuppen ist ein **hoher Gemüseanteil**. Alle Suppen werden frisch zubereitet. (**Keine Packungssuppen**)

Auch **Rohkost ist ein wichtiger Teil** auf unserem Speiseplan. Es werden Vorspeisen wie Gemügesticks mit unterschiedlichen Joghurt- und Frischkäsedips und verschiedenste Rohkostsalate angeboten.

Erstellungsdatum	Titel	Bearbeiter	Freigabedatum/U	Version	Seitenzahl
11.03.2024	Qualitätsstandard Kg und Schulessen	Huber Michael	12.03.2024/ Mair Werner	1	Seite 3 von 4

Wir verwenden

Raps- und Olivenöle

welche **wertvolle ungesättigte Fettsäuren** enthalten. Rapsöl hat zum Beispiel ein Verhältnis der Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren von 3:1, dies macht das Öl ideal für eine gesunde Ernährung.

Auch die Nudeln sind hauptsächlich

Vollkorn- bzw. Dinkelnudeln

mit einem **hohen Ballaststoff-, Vitamin- und Mineralstoffanteil**.

Sämtliche

Beilagen

wie Spätzle, Kartoffeln in allen Varianten (zum Beispiel Kartoffelpüree aus frischen Kartoffeln) werden frisch zubereitet.

Desserts selbstgemacht

Neben den unterschiedlichsten Obstsorten gibt es hausgemachte Müsliriegel, Haferkekse, Schoko-Walnusscookies, Kuchen in allen Variationen, wo Vollkornmehl, Nüsse, Samen verarbeitet werden. Bei den hausgemachten Cremes ist ein hoher Topfen- bzw. Joghurt- oder Buttermilchanteil. *Frucht- und Beerenpürees geben den Geschmack und helfen den Zuckeranteil zu reduzieren.*

Die Speisen werden zu 3 Zeiten ausgeliefert bzw. zubereitet, damit die Warmhaltezeiten nicht zu lange sind und das Essen so frisch wie möglich ist.

Erstellungsdatum	Titel	Bearbeiter	Freigabedatum/U	Version	Seitenzahl
11.03.2024	Qualitätsstandard Kg und Schulessen	Huber Michael	12.03.2024/ Mair Werner	1	Seite 4 von 4