



Der gute Tagesteller

An vielen Schulen bieten die Buffetbetriebe als Mittagstisch einen Tagesteller an.

Richtlinien für einen ernährungsphysiologisch ausgewogenen Wochenspeiseplan (ausgehend von einer 5-Tageswoche):

- 1 x Fleischgericht (auch Geflügel, Wild und Wurst)
- 1 x vegetarisches Gericht
- 1 x Fleischmischgericht
- bis zu 1 x Fischgericht
- 1 x Lieblings-Speise der Woche (ein Wunschgericht – abwechselnd süß oder pikant)
- dazu mind. 3 x Salat

Zusätzlich zu beachten:

- täglich Gemüse (in Salat, Beilage oder Hauptspeise)
- täglich Stärke (Kartoffel, Nudeln, Knödel, Polenta, Hirse, Reis, Hirse, Nockerl, Brot)
- bei Getreideprodukten: 50% Vollkornanteil
- zum Backen und Braten bevorzugt Rapsöl oder Olivenöl verwenden. Gehärtete Fette vermeiden.
- für Salate kaltgepresste Pflanzenöle verwenden
- frittierte Speisen selten (max. 14-tägig) anbieten
- bei Bedarf bei fleisch-/wursthältigen Speisen auch schweinefleischfreie Varianten
- abwechslungsreich: Tagestellerzyklus von mindestens vier Wochen mit saisonalen Abwandlungen

Mittags-Check

Anhand der folgenden Checkliste können Sie sehr einfach den Wochenspeiseplan auf die Einhaltung der wichtigsten Kriterien überprüfen.

Checkliste Mittagsverpflegung/5Tage

Kartoffel, Getreide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gemüse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Fleisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Fisch	<input type="checkbox"/>				

Machen Sie den “Kreuzerl-Test”:
Wenn am Ende der Schulwoche alle großen Kästchen angekreuzt sind, ist das Mittagessen gut zusammengestellt.
Die halben Kästchen zeigen, dass diese Komponente nicht jede Woche notwendig ist.