

## Anlage 2: Mittagsverpflegung Schule für 20 Verpflegungstage (4 Wochen)



### Salat/Rohkost

Menübestandteil/Gericht	Zum Beispiel	Vorgabe
Salat oder Rohkost	Paprika, Tomaten, Gurken, Möhren, Eisbergsalat, Kopfsalat, Krautsalat, Apfel-Möhren-Rohkost → nach Wunsch der Schule (siehe Anlage 2)	20x
Dressings	Joghurtdressing, Essig-Öl-Dressing, Orangendressing	20x

### Hauptgerichte

Menübestandteil/Gericht	Zum Beispiel	Vorgabe
Getreide/Getreideprodukte, Kartoffeln, Reis <b>davon:</b>	Hirseauflauf, Couscoussalat, Grünkernküchle, Bulgur, Kartoffelpüree (selbst gestampft), Pell-, Folien-kartoffeln, Nudeln, Ebly, Reispfanne, Parboiled Reis	20x
<b>Vollkornprodukte</b>	Vollkornteigwaren, Vollkornbrot	mind. 4x
<b>Kartoffelerzeugnisse</b>	Pommes, Kroketten, Gnocchi	max. 4x
Gemüse, Hülsenfrüchte <b>davon:</b>	Brokkoli, Zucchini, Pastinake, Steckrübe, Spitzkohl, Rothkohl, Spinat	20x
<b>Rohkost</b>	Kohlrabi, Möhren, Gurke, Tomaten,	mind. 8x
<b>Hülsenfrüchte</b>	Kichererbsen, Linsen, Erbsen, Kidneybohnen	mind. 4x
Milch/Milchprodukte	für Dressings, Saucen, Dips, zum Überbacken in folgenden Qualitäten: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Milch: 1,5 % bis 1,8% Fett</li> <li>• Naturjoghurt: 1,5% bis 1,8% Fett</li> <li>• Käse: max. Vollfettstufe (≤50% Fett i. Tr.)</li> <li>• Speisequark: max. 20% Fett i. Tr.</li> </ul>	mind. 8x
Fleisch <b>davon:</b>	Putenbrust, Braten, Hähnchen-schnitzel, Roulade, Geschnetzeltes/Ragout	max. 8x
<b>Fleischerzeugnisse/ Wurst-waren</b>	Hackfleischsauce, Frikadellen, Wiener Würstchen	max. 4x
Fisch	Seelachs, Makrele, Kabeljau, Wildlachs → aus MSC-(o. vergleichbar) zertifizierter Fischerei	mind. 4x
Ei-Gerichte	Omelett, Rührei	max. 2x
Süße Gerichte	Milchreis, Grießschnitte, Pfannkuchen	max. 2x
Fette und Öle	Rapsöl ist Standardöl	
frittierte/panierte Produkte	Pommes, Schnitzel, Nuggets	max. 4x

## Anlage 2: Mittagsverpflegung Schule für 20 Verpflegungstage (4 Wochen)



### Dessert

Menübestandteil/Gericht	Zum Beispiel	Vorgabe
Obst	Apfel, Birne, Pflaumen, Erdbeeren, Kirschen, Melone, Orangen, Mandarinen, Bananen → bei großen Früchten portio-niert	mind. 8x
Joghurt/Quarkspeisen	Naturjoghurt mit Obst, Quark-Dessert mit Fruchtmus in folgenden Qualitäten: <ul style="list-style-type: none"><li>• Naturjoghurt: 1,5% bis 1,8% Fett</li><li>• Speisequark: max. 20% Fett i. Tr.</li></ul>	mind. 8X

### Organisation Essensanlieferung bis zur Ausgabe

Art	Vorgabe
Heißhaltezeit	So kurz wie möglich, max. 60 Minuten von Produktion bis zur Anlieferung. Die Heißhalte- und Ausgabetemperatur von warmen Speisen beträgt aus hygienischen Gründen mindestens 65° C im Kern. Die Lager- und Transporttemperatur von kalten Speisen beträgt maximal 7° C.
Belieferung	Siehe Anlage 1

### Zubereitung

Vorgabe	Zum Beispiel
salzarm zubereiten bzw. Jodsalz verwenden	Kräuter verwenden
fettarm und nährstoffschonend zubereiten	dämpfen/dünsten als Garmethoden verwenden
zuckerarm zubereiten	Dessert mit Obst ohne zugesetzten Zucker ausgeben
sensorisch ansprechend zubereiten	Quarkdessert mit Kirsche als Topping, ange-bratenes wird knusprig zubereitet, Gemüse ist bissfest, Nudeln al dente, lebensmitteltypischer Geschmack wird beibehalten, Produkte haben einladenden Geruch

### Einkauf

## Anlage 2: Mittagsverpflegung Schule für 20 Verpflegungstage (4 Wochen)



<b>Vorgabe</b>	<b>Zum Beispiel</b>
mind. 20% Bioanteil bei den Beilagen (Beilagen im Sinne von Stärke- und Gemüsebeilagen). Vorhandenes Bio Zertifikat wünschenswert mindestens in Bronze nach der Bio-AHVV (Oktober 2023) auch innerhalb der Vertragslaufzeit zu erwerben.	Biokarotten, Biozwiebeln, Bio Erbsen TK, Bioäpfel Biokartoffeln, Biogrünkern, Bio Dicke Bohnen, Bionudeln, Bioreis
Saisonkalender beachten und heimisches Obst und Gemüse bevorzugen	Link zum Saisonkalender Heimisches Obst und Gemüse : <a href="http://vz-saisonkalender.pdf">vz-saisonkalender.pdf</a> ( <a href="http://verbraucherzentrale.de">verbraucherzentrale.de</a> )
Stark verarbeitete Lebensmittel werden immer mit gering verarbeiteten Lebensmitteln bzw. Komponenten kombiniert oder ergänzt.  Bei Gemüse und Obst sind aufgrund des höheren Nährstoffgehalts tiefgekühlte Produkte den Konserven vorzuziehen.	Weiterführende Informationen: <a href="http://www.schuleplusessen.de">www.schuleplusessen.de</a> Stichwort: Zucker, Fett, Salz
Kulturspezifische und regionale Essgewohnheiten sowie religiöse Aspekte berücksichtigen	Speziell norddeutsche Gerichte wie Rübenmus oder Fisch mit Dillsauce und Gurkensalat.