



# LEITLINIE FÜR EINE AUSGEWOGENE UND NACHHALTIGE GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG IN NIEDERÖSTERREICH

Teil 4

Für die Verpflegung in Betrieben,  
Werksküchen und Kantinen

**Impressum, Medieninhaber und Herausgeber:**

„Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Purkersdorfer Straße 8/1/5, 3100 St. Pölten

Autorinnen: Mag.<sup>a</sup> Martina Pecher und Hermine Strohner-Kästenbauer (Diätologin)

Gestaltung und Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka ([www.sul.at](http://www.sul.at)); © Dezember 2022

Die Inhalte dieses Druckwerkes wurden von den Autorinnen/Urheberinnen sorgfältig und nach dem Stand der Wissenschaft recherchiert und formuliert. Der Herausgeber übernimmt aber ebenso wie die Autorinnen/Urheberinnen keinerlei Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte des Druckwerkes. Eine Haftung für Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit der Verwendung und Benutzung – insbesondere der Inhalte – des vorliegenden Druckwerkes behauptet werden, wird ausdrücklich ausgeschlossen. Keine Vervielfältigung ohne Zustimmung des Herausgebers.



# Inhalt

<b>VORWORT</b>	<b>SEITE 3</b>
<b>1. UNSERE 10 „Tut gut!“-ZIELE DER GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG</b>	<b>SEITE 4</b>
<b>2. GRUNDLAGEN</b>	<b>SEITE 5</b>
2.1 Voraussetzungen und Ziele	Seite 5
2.2 An wen wir uns wenden	Seite 5
2.3 Die rechtlichen Grundlagen	Seite 5
<b>3. INHALT DER LEITLINIE „TEIL 1 – ALLGEMEINER TEIL“</b>	<b>SEITE 6</b>
<b>4. RICHTIGE ERNÄHRUNG IM BETRIEB</b>	<b>SEITE 8</b>
4.1 Die optimale Versorgung mit Getränken	Seite 8
4.2 Kaffee und koffeinhaltige Getränke	Seite 9
4.3 Orientierung an der Ernährungspyramide	Seite 9
4.4 Richtwerte für Energiemengen und Nährstoffe	Seite 10
4.5 Die Lebensmittelgruppen	Seite 11
<b>5. DAS MITTAGESSEN – GESUNDHEITSFÖRDERND UND NACHHALTIG</b>	<b>SEITE 12</b>
5.1 Die Auswahl von Lebensmitteln und ihre Häufigkeit im Speiseplan Exkurs: Alkohol in Speisen	Seite 12 Seite 12
5.2 Die Lebensmittelgruppen eines Vier-Wochen-Speiseplanes	Seite 13
5.3 Die Mengenangaben für die Lebensmittelgruppen	Seite 14
5.4 Angebot unterschiedlicher Menülinien	Seite 15
5.5 Zubereitung der Speisen	Seite 16
5.6 Musterspeisepläne für vier Wochen	Seite 16
5.6.1 Musterspeiseplan für vier Wochen – Mischkost	Seite 17
5.6.2 Musterspeiseplan für vier Wochen – ovo-lakto-vegetarische Kost	Seite 18
5.7 Rezept-Tipps	Seite 19
<b>6. FRÜHSTÜCK UND ZWISCHENVERPFLEGUNG – KANTINE UND BUFFET</b>	<b>SEITE 20</b>
6.1 Frühstück und Zwischenverpflegung	Seite 20
6.2 Die Mengenangaben für die Lebensmittelgruppen	Seite 21
6.3 Das Verpflegungsangebot am Buffet	Seite 21
6.4 Warme Imbisse und warme Speisen	Seite 23
<b>7. VERPFLEGUNGSANGEBOTE IN AUTOMATEN</b>	<b>SEITE 24</b>
7.1 Getränkeautomaten	Seite 24
7.2 Snackautomaten und kombinierte Automaten	Seite 25



<b>8. WEITERE WICHTIGE ASPEKTE DER VERPFLEGUNG</b>	<b>SEITE 26</b>
8.1 Raumgestaltung und Pausenzeiten	Seite 26
8.2 Information, Kommunikation und Nudging	Seite 26
8.3 Begünstigungen und steuerliche Aspekte	Seite 27
<b>9. LITERATURVERZEICHNIS</b>	<b>SEITE 28</b>

## VORWORT



„Eine abwechslungsreiche Verpflegung, die aus frischen regionalen und saisonalen Lebensmitteln besteht, leistet einen wichtigen Beitrag zur gesunden Ernährung in Kindergärten, Schulen, Betrieben, Kliniken, Senioreneinrichtungen und Schülerheimen in ganz Niederösterreich.“



Ludwig Schleritzko  
Landesrat



## 1. UNSERE 10 „Tut gut!“-ZIELE DER GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG

Mit den Leitlinien für eine ausgewogene und nachhaltige Gemeinschaftsverpflegung in Niederösterreich unterstützt die „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge verschiedenste Einrichtungen dabei, das Speisenangebot in Richtung einer nachhaltigen und gesunden Ernährung umzustellen.

Unsere zehn Ziele – einfach und klar formuliert – sollen zur praktischen Umsetzung motivieren. Sie enthalten zentrale Botschaften für einen ausgewogenen und genussvollen Speiseplan. Die Leitlinien stellen eine detaillierte Hilfestellung dar. Dafür wurde Grundlagenwissen auf den aktuellen Stand gebracht und entsprechende Empfehlungen wurden für die Praxis aufbereitet.

Weitere Informationen finden Sie im Programm „Vitalküche“ unter [www.noetutgut.at/vitalkueche](http://www.noetutgut.at/vitalkueche)

### Unsere 10 „Tut gut!“-Ziele der Gemeinschaftsverpflegung:

1. *Ausreichend trinken – am besten Wasser*
2. *Abwechslung tut gut – ausgewogener Speiseplan*
3. *Gut geplant – bedarfsgerecht und effizient*
4. *Erhöhung des Gemüseanteils – Saison auf den Teller*
5. *Regional einkaufen – Lebensmittel aus Niederösterreich*
6. *Ressourcen schonen – Umweltschutz durch Nachhaltigkeit*
7. *Das Auge isst mit – ansprechende Gestaltung der Speisen und des Essensumfeldes*
8. *Zufriedenheit erhöhen – Feedback-Kultur entwickeln*
9. *Sicherheit durch Hygiene – Gewährleistung von Qualität*
10. *Gemeinsam essen – Genießen braucht Zeit*



## 2. GRUNDLAGEN

Die wirtschaftliche Leistungsfähigkeit von Unternehmen hängt in großem Maß von qualifizierten, motivierten und gesunden Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ab.<sup>1</sup> Steigende Anforderungen, Kostendruck und Stress stellen eine immer größere Herausforderung dar.

### 2.1 Voraussetzungen und Ziele

Maßnahmen zur Erhaltung der Arbeitsfähigkeit und der betrieblichen Gesundheitsförderung werden daher für viele Unternehmen immer wichtiger. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Betriebsverpflegung trägt dazu bei, die Leistungsfähigkeit und Gesundheit der Betriebsangehörigen zu erhalten.

Daher hat „Tut gut!“ diese Leitlinie für die Verpflegung in Betrieben, Werksküchen und Kantinen herausgegeben. Die Verantwortlichen für die Verpflegung in den Betrieben sollen unterstützt werden, das Angebot ausgewogen, nachhaltig und nach ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen zusammenzustellen. Eine Orientierung geben die Empfehlungen für die Lebensmittelgruppen und Lebensmittelmengen in Kapitel 5.

Die Qualität der Betriebsverpflegung soll auf diese Weise verbessert und optimiert werden. Ziel ist eine steigende Inanspruchnahme eines attraktiven Mittags-, Frühstücks- und Pausenangebotes, das wohlschmeckend für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist.

### 2.2 An wen wir uns wenden

Mit dieser Leitlinie für die Gemeinschaftsverpflegung richten wir uns in erster Linie an die Bereitstellerinnen und Bereitsteller sowie Lieferantinnen und Lieferanten der Betriebsverpflegung und an die Betreiberinnen und Betreiber von Werksküchen und Kantinen. Sie haben die wichtige Aufgabe, für eine einwandfreie, wohlschmeckende, ausgewogene und nachhaltige Versorgung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eines Betriebes zu sorgen.

Für andere Verantwortliche und Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger, die Führungskräfte, Betriebsratsmitglieder, Betriebsärzteschaft, Personalvertretungen und die für das Qualitätsmanagement Verantwortlichen stellt diese Leitlinie eine Hilfestellung dar, um die Verpflegung zu verbessern und zu optimieren.

### 2.3 Die rechtlichen Grundlagen

Das Arbeitszeitgesetz Abschnitt 3 § 11 (1) in der geltenden Fassung regelt die Ruhepausen und Ruhezeiten: Wenn die Gesamtdauer der Tagesarbeitszeit mehr als sechs Stunden beträgt, so ist die Arbeitszeit durch eine Ruhepause von mindestens einer halben Stunde zu unterbrechen. Die Ruhepause dient der Regeneration der Arbeitskraft der Arbeitnehmerin bzw. des Arbeitnehmers.<sup>2</sup> Die Pause sollte daher auch für die Einnahme einer Mahlzeit genutzt werden.

<sup>1</sup> [www.gesundheit.gv.at/leben/lebenswelt/beruf/gesundheit-arbeit/betriebliche-gesundheitsfoerderung](http://www.gesundheit.gv.at/leben/lebenswelt/beruf/gesundheit-arbeit/betriebliche-gesundheitsfoerderung), 14.10.2022.

<sup>2</sup> [www.wko.at/service/arbeitsrecht-sozialrecht/Ruhepause.html](http://www.wko.at/service/arbeitsrecht-sozialrecht/Ruhepause.html), 14.10.2022.



### 3. INHALT DER LEITLINIE „TEIL 1 – ALLGEMEINER TEIL“

In Teil 1 der Leitlinien für eine ausgewogene und nachhaltige Gemeinschaftsverpflegung in Niederösterreich werden allgemeingültige Empfehlungen für die Verpflegung in Kindergärten, Schulen, Betrieben und Senioreneinrichtungen gegeben. Den Themen Nachhaltigkeit, Ökologisierung und Tierwohl wird breiter Raum geschenkt, der ernährungswissenschaftliche Rahmen für eine richtige Verpflegung wird dargelegt und die organisatorischen Schritte und Notwendigkeiten sowie das Beratungsprogramm „Vitalküche“ werden erklärt. Die Teile 2 bis 5 richten sich an die Einrichtungen in den Bereichen Kindergärten, Schulen, Betriebe und Senioreneinrichtungen und geben jeweils auf die Zielgruppe abgestimmte Empfehlungen mit zahlreichen Tipps und Musterspeiseplänen.

#### Die Überschriften der behandelten Themen im allgemeinen Teil 1 der Leitlinien sind folgende:

##### Nachhaltige Verpflegung – Zukunft mitgestalten

- Gesundheit, Umwelt, Soziales, Tierwohl
- Wertschöpfungskette, ökologische Faktoren
- Lebensmittelgruppen – Basis für die nachhaltige Auswahl
- Herkunft von Lebensmitteln, die Vielfalt in Niederösterreich, neue Lebensmittel
- Nachhaltige Beschaffung
- Biologische Lebensmittel und die wichtigsten Gütesiegel
- Lebensmittelabfälle und -verluste, Müllvermeidung

##### Warum richtige Verpflegung so wichtig ist

- Der ernährungswissenschaftliche Rahmen
- Einfache Grundregeln für die Auswahl der Lebensmittel
- Orientierung an der Ernährungspyramide
- Energiemengen und Nährstoffe
- Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, Allergien und Zöliakie

##### Gemeinschaftsverpflegung organisieren

- Analyse, Planung, Umsetzung, Kontrolle, Qualitätssicherung
- Das Verpflegungs-dreieck, Schnittstellenmanagement, Verpflegungsbeauftragte/-beauftragter
- Lob- und Beschwerdemanagement, Kommunikation und Feedback-Kultur
- Verpflegungssysteme
- Ausschreibung und Vergabe der Verpflegung
- Vorschriften, Hygiene und Personalqualifikation
- Lebensmittelkontaktmaterialien

##### Die Gestaltung einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung

- Die optimale Versorgung mit Getränken
- Die Speiseplanung für das Mittagessen
- Die Häufigkeit der Lebensmittelgruppen
- Lebensmittelgruppen für vegetarische oder vegane Speisepläne
- Unterschiedliche Menülinien bei der Mittagsverpflegung
- Zubereitung der Speisen
- Einsatz von Halbfertig- und Fertigprodukten (Convenience-Produkten)



- Heißhaltezeiten und Temperaturen
- Kennzeichnung von Zutaten, Nährwerten und Allergenen
- Musterspeisepläne

### Weitere wichtige Aspekte der Verpflegung

- Die Präsentation der Speisen
- Nudging – gesunde Speisen als leichtere Wahl
- Gemütlichkeit ist Trumpf – Gestaltung des Speiseraumes
- Essenszeiten
- Feste und Veranstaltungen

### Das Beratungsprogramm „Vitalküche“

- Das Angebot von „Tut gut!“
- Vorteile der Auszeichnung, Nutzen für die Beteiligten
- Voraussetzungen, Ablauf und Inhalt
- Beteiligte Personen, Termine, Kosten
- Die Auszeichnung „Vitalküche“
- Anmeldung und Informationen



Lesen Sie auch den allgemeinen Teil 1 der Leitlinien für eine ausgewogene und nachhaltige Gemeinschaftsverpflegung in Niederösterreich. Sie finden alle Leitlinien zum Downloaden auf der Website von „Tut gut!“ unter [www.noetutgut.at/vitalkueche](http://www.noetutgut.at/vitalkueche)



## 4. RICHTIGE ERNÄHRUNG IM BETRIEB

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Verpflegung fördert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und unterstützt die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Daher ist es wichtig, das Verpflegungsangebot in Betrieben zu optimieren sowie den Energiegehalt und die Nährstoffe den geforderten Tätigkeiten und Leistungen anzupassen. Die Programme der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) setzen an den Verhältnissen im Betrieb und am individuellen Verhalten der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an und haben das Ziel, Krankheiten am Arbeitsplatz vorzubeugen und die Gesundheit zu stärken.

**!! In Niederösterreich wird das Beratungsprogramm „Gesunder Betrieb“ – Gesundheit und Arbeitsfähigkeit erfolgreich fördern“ angeboten. Weitere Informationen dazu und beispielsweise auch Tipps für eine ausgewogene Ernährung im Homeoffice finden Sie unter [www.noetutgut.at/gesunder-betrieb](http://www.noetutgut.at/gesunder-betrieb) !!**

### 4.1 Die optimale Versorgung mit Getränken

Eine vollwertige Ernährung beginnt damit, ausreichend zu trinken. Erwachsene sollten täglich ca. 1,5 Liter (ca. 7–8 Gläser zu je 200 ml) Flüssigkeit in Form von Getränken zu sich nehmen.<sup>3</sup>

Wasser fördert die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit und unterstützt einen stabilen Kreislauf. Auch das Risiko für Übergewicht kann durch einen erhöhten Wasserkonsum vermindert werden. Da der menschliche Organismus Wasser nicht speichern kann, führen schon geringe Flüssigkeitsverluste zu Einschränkungen der Leistungsfähigkeit. Erste Anzeichen für eine unzureichende Wasserzufuhr sind beispielsweise Müdigkeit und Konzentrationsschwäche, eingeschränkte körperliche Leistungsfähigkeit oder häufig auftretende Kopfschmerzen.<sup>4</sup> Idealerweise werden Getränke von der Arbeitgeberin bzw. vom Arbeitgeber zur Verfügung gestellt und es soll auch die Möglichkeit bestehen, jederzeit Wasser trinken zu können.

#### **Folgende Getränke sind ideal und sollen immer Teil des Angebotes sein:**

- Trink- oder Mineralwasser
- Ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees (nicht als Dauergetränke, Sorten wechseln)

Im besten Fall werden nur diese idealen Getränke in der Gemeinschaftsverpflegung angeboten. 100%ige Fruchtsäfte, stark mit Wasser verdünnt (mind. 3 Teile Wasser und ein Teil Fruchtsaft), sind möglich. Für die Bewertung von anderen Getränken hat SIPCAN<sup>5</sup> Orientierungskriterien ausgearbeitet. Demnach sollte der Zuckergehalt der Getränke maximal 6,7 g/100 ml betragen und es sollte kein Süßstoff zugesetzt sein. Eine Hilfe zur Getränkeauswahl mit der Möglichkeit einer Online-Abfrage finden Sie unter [www.sipcan.at/online-checklisten.html](http://www.sipcan.at/online-checklisten.html)

**!! Ermöglichen Sie den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, jederzeit Wasser zu trinken! !!**

<sup>3</sup> <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/wasser>, 14.10.2022.

<sup>4</sup> <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/wasser>, 14.10.2022.

<sup>5</sup> [www.gesundheit.de/ernaehrung/richtig-trinken/trinken-und-gesundheit/warum-trinken-so-wichtig-ist](http://www.gesundheit.de/ernaehrung/richtig-trinken/trinken-und-gesundheit/warum-trinken-so-wichtig-ist), 14.10.2022.

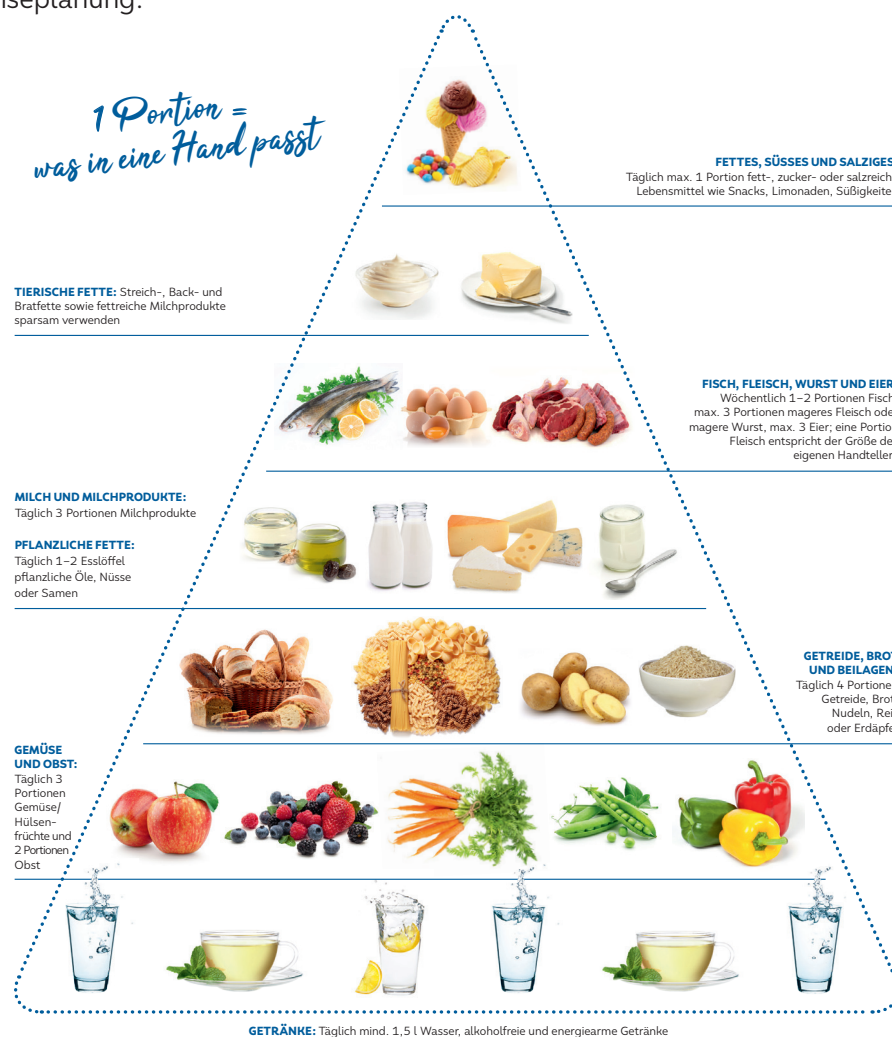
## 4.2 Kaffee und koffeinhaltige Getränke

Wegen der meist anregenden Wirkung auf Herz und Kreislauf sollten Kaffee und andere koffeinhaltige Getränke nicht zum Durstlöschern verwendet werden. Hier sind Mineral- und Trinkwasser die bessere Alternative. Pro Tag sind 400 mg Koffein für Erwachsene völlig unbedenklich. Eine Tasse Cappuccino (120 ml) oder Espresso (30 ml) enthält übrigens ca. 40 mg Koffein. In etwa so viel Koffein/Tein enthält auch eine Tasse (250 ml) schwarzer oder grüner Tee. Auch Energydrinks, Cola und andere Teesorten enthalten Koffein/Tein oder weitere aufmunternde Stoffe.<sup>6</sup>

**!! Stellen Sie bei Kaffee-Automaten die „ohne Zucker“-Taste als Voreinstellung ein! !!**

## 4.3 Orientierung an der Ernährungspyramide

Die „Tut gut!“-Ernährungspyramide, die an die derzeit gültige österreichische Ernährungspyramide angelehnt ist, verdeutlicht die Mengenverhältnisse der verschiedenen Lebensmittel für eine ausgewogene Ernährung. Sie visualisiert die wichtigsten Lebensmittel-Bausteine und unterstützt auf einfache Weise die Angebotsgestaltung und Speiseplanung.



Für sportlich aktive Personen wird zusätzlich eine Portion aus der Gruppe Getreide, Brot, Beilagen empfohlen.<sup>7</sup>

<sup>6</sup> [www.forum-ernaehrung.at/artikel/detail/news/detail/News/efsa-bewertung-abgeschlossen-koffein-ist-sicher](http://www.forum-ernaehrung.at/artikel/detail/news/detail/News/efsa-bewertung-abgeschlossen-koffein-ist-sicher), 14.10.2022.

<sup>7</sup> Die Österreichische Ernährungspyramide, Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, 2020.



**Bringen Sie die Ernährungspyramide gut sichtbar zum Beispiel im Speisesaal oder im gemeinsamen Aufenthaltsraum an! Hier können Sie die Ernährungspyramide downloaden:**

[www.noetutgut.at/infomaterial](http://www.noetutgut.at/infomaterial)



#### 4.4 Richtwerte für Energiemengen und Nährstoffe

Einen großen Teil der Lebenszeit verbringen Menschen am Arbeitsplatz. Immer öfter auch im Homeoffice oder an dezentralen Arbeitsorten. Die regelmäßige Versorgung mit Energie und Nährstoffen durch Frühstück, Zwischenverpflegung und Mittagessen spielt für die Leistungsfähigkeit eine wesentliche Rolle. Die Empfehlungen gehen von bis zu fünf Mahlzeiten (drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten) pro Tag aus. Das Mittagessen ist üblicherweise die warme Hauptmahlzeit des Tages und sollte etwa ein Drittel der täglichen Energiemenge abdecken.

In der folgenden Tabelle werden Empfehlungen für die durchschnittliche Tages-Energiezufuhr nach Altersgruppen, körperlicher Bewegung (PAL-Wert) und getrennt für Männer (m) und Frauen (w) gegeben. Bei den Empfehlungen wird zwischen Erwachsenen im Alter von 19 bis unter 25 Jahren, von 25 bis unter 51 Jahren und von 51 bis unter 65 Jahren unterschieden.

Da die körperliche Betätigung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Betrieben oft sehr unterschiedlich ist, werden die Referenzwerte für die Energie- und Nährstoffzufuhr je nach körperlicher Aktivität – ausgedrückt durch den PAL-Wert (PAL = Physical Activity Level) – angegeben. In Berufen mit überwiegend sitzender Tätigkeit mit wenig oder keinen Freizeitaktivitäten, z. B. Büroangestellte, Bildschirmarbeit, Feinmechanikerinnen/Feinmechaniker wird ein PAL-Wert von ca. 1,4 zugrunde gelegt. 1,6 bis 1,7 für sitzende berufliche Tätigkeiten mit einigen stehenden und gehenden Tätigkeiten, z. B. Laborantinnen/Laboranten, Fließbandarbeiterinnen/Fließbandarbeiter, Kraftfahrerinnen/Kraftfahrer. 1,8 bis 1,9 für hauptsächlich stehende und gehende Tätigkeiten, z. B. Einzelhandel, Verkäuferinnen/Verkäufer, Handwerkerinnen/Handwerker, Mechanikerinnen/Mechaniker, Kellnerinnen/Kellner.<sup>8</sup>

**Richtwerte für die Energiezufuhr in kcal pro Tag<sup>9</sup>**

Alter	PAL-Wert 1,4		PAL-Wert 1,6–1,7		PAL-Wert 1,8–1,9	
	m	w	m	w	m	w
<b>19 bis unter 25 Jahre</b>	2.400	1.900	2.800	2.200	3.100	2.500
<b>25 bis unter 51 Jahre</b>	2.300	1.800	2.700	2.100	3.000	2.400
<b>51 bis unter 65 Jahre</b>	2.200	1.700	2.500	2.000	2.800	2.200

Weitere Angaben zu den Richtwerten von Makro-Nährstoffen (Fett, Kohlenhydrate, Eiweiß/Protein und Ballaststoffe) sowie Mikro-Nährstoffen (Vitamine und Mineralstoffe) finden Sie auf:

[www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/energie/?L=0](http://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/energie/?L=0)

[www.oege.at/category/wissenschaft/empfehlungen-fuer-personengruppen](http://www.oege.at/category/wissenschaft/empfehlungen-fuer-personengruppen)

<sup>8</sup> [www.lebensmittellexikon.de/p0002500.php](http://www.lebensmittellexikon.de/p0002500.php), Zugriff am 14.10.2022.

<sup>9</sup> D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2. Auflage, 7. aktualisierte Ausgabe 2021.

Je nach Hauptgruppe der zu verpflegenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sollten die am besten entsprechenden Richtwerte zugrunde gelegt werden.<sup>10</sup>

**!! Beachten Sie, dass der Energiebedarf bei körperlicher Aktivität höher ist und berücksichtigen Sie dies bei den Mengenerrechnungen in der Speiseplanung. !!**

#### 4.5 Die Lebensmittelgruppen

Für eine vollwertige Verpflegung wird die tägliche Bereitstellung von Lebensmitteln aus folgenden Lebensmittelgruppen empfohlen:

- Getränke
- Getreideprodukte und Erdäpfel
- Gemüse und Salat
- Obst
- Milch- und Milchprodukte
- Fleisch, Wurst, Fisch, Ei
- Fette und Öle

Aus der Gruppe Gemüse und Salat sollen auch Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Kichererbsen) wegen des hohen Eiweißgehaltes regelmäßig angeboten werden.

Bei Getreideprodukten haben Vollkornvarianten eine höhere Nährstoffdichte und sättigen länger. Auch Pseudogetreide wie Buchweizen, Quinoa und Amaranth werden zur Abwechslung empfohlen.

Ideale Milchprodukte (Naturjoghurt, andere ungesüßte Milchprodukte) mit niedriger Fettstufe sind zu bevorzugen. Werden gesüßte Fertigprodukte auf Milchbasis angeboten, sollen diese nicht mehr als 4,2 g Fett und maxima 11,5 g Zucker pro 100 ml enthalten.

Bei Wurstwaren sollen fettarme Sorten bevorzugt werden.

**!! Ermöglichen Sie einen langsamen Übergang zur optimalen Auswahl, z. B. durch das Mischen von Mehlen (Vollkornmehl mit hellen Mehlen) oder das Untermischen von pürierten Hülsenfrüchten. !!**

<sup>10</sup> DGE, [www.dge.de/fileadmin/public/doc/gv/GV-Umsetzung-Referenzwerte-QST-2013.pdf](http://www.dge.de/fileadmin/public/doc/gv/GV-Umsetzung-Referenzwerte-QST-2013.pdf), Umsetzung der D-A-CH-Referenzwerte in die Gemeinschaftsverpflegung, Seite 10, 14.10.2022.



## 5. DAS MITTAGESSEN – GESUNDHEITSFÖRDERND UND NACHHALTIG

Die Verpflegung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in österreichischen Betrieben ist sehr unterschiedlich. Die Angebote reichen von eigenen Betriebsrestaurants und Speisenangeboten, die von Betriebsverpflegungs-Caterern angeliefert werden, über Bon-Systeme für den Besuch von Gasthäusern im Umkreis bis hin zur Selbstverpflegung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Das Mittagessen leistet als Hauptmahlzeit einen wesentlichen Beitrag zur täglichen Versorgung mit Nährstoffen. Eine ausgewogene und attraktive Mittagsverpflegung steigert die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden und wirkt sich positiv auf das Betriebsklima aus. Um den Anforderungen nach Vielfalt und Abwechslung gerecht zu werden, soll die Speiseplanung für das Mittagessen auf einen vierwöchigen Menüzyklus ausgerichtet sein. Es sollten sich in diesen vier Wochen keine Speisen wiederholen.

**!! Bedenken Sie bei der Speiseplanung, dass nur ein vielfältiges, abwechslungsreiches Angebot alle wichtigen Nährstoffe enthält! !!**

### 5.1 Die Auswahl von Lebensmitteln und ihre Häufigkeit im Speiseplan

Die wichtigsten Qualitätskriterien für eine ausgewogene und nachhaltige Gemeinschaftsverpflegung sind bei der Optimierung der Mittagsverpflegung vollständig umzusetzen:

- Das Mittagessen besteht aus zwei Gängen. Maximal 3-mal in 5 Verpflegungstagen wird die Kombination Hauptspeise und Nachspeise und mindestens 2-mal in 5 Verpflegungstagen die Kombination Suppe und Hauptspeise angeboten.
- Vegetarische Gerichte werden zumindest 4-mal in 20 Verpflegungstagen angeboten
- Frittierte und/oder panierte Produkte werden maximal 4-mal in 20 Verpflegungstagen angeboten
- Süße Hauptgerichte werden maximal 4-mal in 20 Verpflegungstagen angeboten.  
Süße Hauptgerichte zählen nicht als vegetarische Gerichte.
- Süße Hauptgerichte werden in Kombination mit Gemüsesuppe angeboten

#### **Darüber hinaus gilt es, bei der Planung Folgendes zu beachten:**

Erdäpfel (z. B. als Erdäpfelsalat, -knödel) zählen im Speiseplan zu den Sättigungsbeilagen (nicht zum Gemüse). Der Gemüseanteil muss unabhängig davon berücksichtigt werden. An aufeinanderfolgenden Tagen werden unterschiedliche Sättigungsbeilagen angeboten. Beispiele dazu finden sich in den Musterspeiseplänen.

Hülsenfrüchte (grüne Erbsen und Fisolen zählen nicht dazu) sowie Nüsse, Kerne und Saaten sollen in Salaten oder Speisen regelmäßig angeboten werden.

Andere Ernährungsformen (z. B. vegetarisch, vegan, laktosefrei, Verzicht auf Schweinefleisch) werden bei Bedarf berücksichtigt. Das heißt, es wird ein gleichwertiges Angebot mit entsprechenden Hauptspeisen geschaffen (nicht nur das Fleisch weglassen und nicht nur Beilagen anbieten). Beispiele dazu finden sich in den Musterspeiseplänen.

Der Speiseplan für mindestens eine Woche wird den Betriebszugehörigen im Voraus zur Kenntnis gebracht. Alle Speisen werden eindeutig bezeichnet oder erklärt. Bei Fleischgerichten und Wurst wird die Tierart angegeben. Die Verwendung von Alkohol in Speisen wird deklariert. Werden mehrere Menülinien angeboten, werden diese übersichtlich dargestellt. Auch die Preise sind gut lesbar und werden deutlich ausgewiesen.

#### **Exkurs: Alkohol in Speisen**

Die Verwendung von Alkohol in der Zubereitung von Speisen ist grundsätzlich zu deklarieren.

## 5.2 Die Lebensmittelgruppen eines Vier-Wochen-Speiseplanes

In der folgenden Übersicht werden Empfehlungen für die Häufigkeit der Lebensmittelgruppen zur Planung der Mittagsverpflegung gegeben. Diese beziehen sich auf einen Vier-Wochen-Speiseplan (20 Verpflegungstage) für Mischkost.

<b>MITTAGESSEN</b> Lebensmittelgruppe	<b>MISCHKOST</b> Häufigkeit in 20 Tagen	<b>BEISPIELE</b>
<b>GEMÜSE UND SALAT</b>	20-mal gegartes Gemüse und/ oder rohes Gemüse	Gemüsegerichte, Beilagen, Suppen, Salate, Rohkost
<b>HÜLSENFRÜCHTE</b>	mind. 4-mal	Bohnensalat, Linseneintopf, Kichererbsensuppe
<b>OBST</b>	mind. 8-mal	Obstsalat, Kompott, Röster, Fruchtmus, Stückobst
<b>NÜSSE UND SAATEN</b>	mind. 4-mal	Nüsse und Saaten gemahlen, als Mus, in Brot, in Desserts, als Ergänzung zu Salaten
<b>ERDÄPFEL, GETREIDE, GETREIDEPRODUKTE</b>	20-mal, abwechselnd	Petersilerdäpfel, Püree, Erdäpfel- salat, Dinkelreis, Hirse, Polenta, Knödel, Nockerln, Nudeln, Brotzscheibe
	davon mind. 4-mal Vollkornprodukte	Vollkornteigwaren, Vollkornpizza, Naturreis
	davon max. 4-mal Erdäpfelerzeugnisse	Halb- oder Fertigprodukte: Pommes frites, Kroketten, Fertig-Püree
<b>MILCH UND MILCHPRODUKTE</b>	mind. 8-mal	Joghurt, Topfenlaibchen, Topfencreme, in Desserts, in süßen Hauptgerichten, in Saucen, Käsesauce, Mozzarella
<b>FLEISCH UND WURST</b>	max. 8-mal	Champignonschnitzel, Krautfleisch, Faschierte Laibchen, Braten, Schinkenfleckerln
	davon max. 4-mal Fleischerzeugnisse inkl. Wurstwaren	Würstel, Leberkäse, Augsburger, Wurstprodukte
<b>FISCH</b>	mind. 2-mal	Fischfilet, Fisch-Burger, Fischauflauf
<b>FETTE UND ÖLE</b>	Rapsöl ist Standard zum Kochen und Braten; Walnuss-, Soja-, Oliven-, Sesam-, Maiskeim-, Sonnenblumen-, Kürbiskern- oder Traubenkernöl für Salate und kalte Gerichte	
<b>GETRÄNKE</b>	Wasser oder ungesüßte Getränke sind jederzeit verfügbar	

Bei ovo-lakto-vegetarischer Kost entfallen die Lebensmittelgruppen Fleisch, Wurst und Fisch. Abweichend zu den Empfehlungen für Mischkost sind bei ovo-lakto-vegetarischer Kost auch andere pflanzliche proteinreiche Lebensmittel (Tofu, Tempeh, Seitan, Erbsenprotein, Sojagranulat) einzuplanen.

Weitere Empfehlungen für vegetarische oder vegane Speisepläne finden Sie im allgemeinen Teil 1 der Leitlinie.

**!! Erheben Sie regelmäßig (mind. einmal jährlich) die Wünsche und Anregungen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und berücksichtigen Sie diese in der Speiseplanung! !!**

### 5.3 Die Mengenangaben für die Lebensmittelgruppen<sup>11</sup>

In der nachfolgenden Tabelle wird eine Orientierung hinsichtlich der einzuplanenden Mengen je Lebensmittelgruppe pro erwachsene Person gegeben. Die tatsächlichen Mengen richten sich nach den Tätigkeiten und Aktivitäten der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Eine Woche entspricht fünf Verpflegungstagen.

#### Mengenempfehlungen für das Mittagessen:

Lebensmittelgruppe	Mischkost
<b>GEMÜSE UND SALAT</b>	täglich ca. 200 g (gegart) als Salat und/oder Rohkost davon mind. 2-mal wöchentlich als Salat und/oder Rohkost (100 g)
<b>HÜLSENFRÜCHTE GEKOCHT</b>	wöchentlich ca. 125 g
<b>OBST</b>	wöchentlich ca. 250 g auch als Stückobst
<b>NÜSSE UND SAATEN</b>	wöchentlich ca. 25 g
<b>ERDÄPFEL, GETREIDE, GETREIDEPDUKTE</b>	täglich ca. 200 g Teigwaren gekocht (entspricht 100 g Teigwaren roh) <b>oder</b> ca. 150 g Getreide/Reis gekocht (entspricht 50 g Getreide/Reis roh) <b>oder</b> 180 g Erdäpfel gegart oder 50 g Brot/Gebäck mind. einmal wöchentlich Vollkornprodukte, max. einmal wöchentlich Erdäpfelzeugnis
<b>MILCH UND MILCHPRODUKTE</b>	wöchentlich ca. 400 ml Milch oder 300 g Joghurt <b>oder</b> 300 g Topfen/Hüttenkäse oder 60 g Käse
<b>FLEISCH UND FLEISCHPRODUKTE</b>	wöchentlich ca. 180 g gegart
<b>FISCH</b>	vierzehntägig ca. 150 g gegart
<b>FETTE UND ÖLE</b>	wöchentlich ca. 35 ml

<sup>11</sup> Abgeleitet aus „Qualitätsstandard für die Verpflegung in Betrieben“, BM für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, 2021, und DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Betrieben, 5. Auflage 2020, Seite 40 ff. und [www.oege.at/category/wissenschaft/empfehlungen-fuer-personengruppen](http://www.oege.at/category/wissenschaft/empfehlungen-fuer-personengruppen), 14.10.2022.





Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verzehrmenge. In den Speiseplänen wird für das Mittagessen mit 20–30 g Ei (Mischkost) pro Woche gerechnet.<sup>12</sup>

Bei ovo-lakto-vegetarischer Kost (siehe auch allgemeiner Teil 1) ist zu beachten, dass die Gemüse- und Hülsenfrüchtemengen um ca. 10 % erhöht werden sollten.

Wird in Betrieben, z. B. in Schichtbetrieben, eine Vollverpflegung angeboten, gelten für das warme Abendessen grundsätzlich dieselben Empfehlungen.<sup>13</sup> Beim Abendessen müssen allerdings keine 2 Gänge angeboten werden. Wird das Abendessen hingegen als kalte Mahlzeit eingenommen, dann sollte die Lebensmittelauswahl in Anlehnung an die Empfehlungen für das Frühstück erfolgen.

### 5.4 Angebot unterschiedlicher Menülinien

Werden zwei oder mehrere Menülinien angeboten, soll jede Menülinie täglich die Lebensmittelgruppe „Gemüse und Salat“ und „Erdäpfel, Getreide, Getreideprodukte“ in Vorspeise (Suppe), Hauptspeise oder Nachspeise beinhalten. Die Einhaltung der übrigen Qualitätskriterien wird empfohlen (siehe Punkt 5.1 „Die Auswahl von Lebensmitteln und ihre Häufigkeit im Speiseplan“).

Frittierte und/oder panierte Produkte werden in jeder Menülinie maximal 4-mal in 20 Verpflegungstagen bzw. einmal in der Woche angeboten.

Bei einem Angebot von mehreren Menülinien ist besonders darauf zu achten, dass eine „ideale“ Menüauswahl getroffen werden kann, die den oben genannten Empfehlungen (Häufigkeit der Lebensmittelgruppen) entspricht. Die jeweiligen Menüs für die ideale Wahl sind zu kennzeichnen.

#### BEISPIEL für unterschiedliche Menülinien und Kennzeichnung der idealen Wahl

VARIANTE 1	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>MENÜLINIE 1</b>	 Menü 1	 Menü 1	 Menü 1	 Menü 1	 Menü 1
<b>MENÜLINIE 2</b>	Menü 2	Menü 2	Menü 2	Menü 2	Menü 2

VARIANTE 2	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>MENÜLINIE 1</b>	 Menü 1	 Menü 1	Menü 1	Menü 1	 Menü 1
<b>MENÜLINIE 2</b>	Menü 2	Menü 2	 Menü 2	 Menü 2	Menü 2

<sup>12</sup> DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, Seite 40, 6. Auflage, Bonn 2020.

<sup>13</sup> Checklisten zu den steirischen Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung, Graz, Mai 2016.



## 5.5 Zubereitung der Speisen

Bei der Zubereitung wird empfohlen, alle Gerichte mit Rezepten und Zubereitungshinweisen zu hinterlegen und dabei folgende generelle Anforderungen zu beachten:

### Diese Zusätze werden nicht verwendet:

- Geschmacksverstärker
- Künstliche Aromen
- Käseimitate (Analogkäse)

### Darauf wird bei der Zubereitung geachtet:

- Fettarme Zubereitung (dünsten, dämpfen, grillen)
- Bei Milch und Milchprodukten sehr fettreiche Produkte (z. B. Schlagobers, Mascarpone, Crème fraîche) durch weniger fettreiche (z. B. Joghurt, Topfen, Sauerrahm) ersetzen bzw. sparsam damit umgehen. Gesüßte Milchprodukte sollen nicht mehr als maximal 11,5 g Zucker pro 100 ml enthalten.
- Zum Würzen werden Kräuter bevorzugt
- Jodiertes Salz wird verwendet und es wird sparsam gesalzen
- Für die Zubereitung von Salat eignen sich unterschiedliche Pflanzenöle wie z. B. Walnuss-, Weizenkeim-, Oliven- und Sojaöl
- Alle Speisen werden appetitlich angerichtet
- Gemüse, Teigwaren und Reis sind möglichst bissfest
- Fleisch soll nicht flachsrig, grobfaserig oder hart sein

## 5.6 Musterspeisepläne für vier Wochen

In den folgenden Musterspeiseplänen sind die Empfehlungen für eine ausgewogene Menüzusammenstellung und die ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen dieser Leitlinie eingearbeitet. Bei Obst und Gemüse sollen die jeweiligen saisonalen und regionalen Angebote berücksichtigt werden. Wasser sollte zu jeder Mahlzeit angeboten werden.

## 5.6.1 Musterspeiseplan für vier Wochen – Mischkost

## BETRIEBE – Musterspeiseplan Mischkost

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1		Kürbiscremesuppe mit Kürbiskernen		Rindsuppe mit Frittaten	
	Hühnergeschnetzeltes mit Grünkern-Risotto und Radieschen-Hauptelsalat	Linsen-Laibchen mit Pastinaken-Erdäpfel-Püree und Sellerie-Apfel-Walnuss-Salat	Eierschwammerlgulasch mit Serviettenknödel und Eisbergsalat	Hirschragout mit Vollkorn-Spätzle und Rotkraut	Saiblingsfilet auf cremigem Kohlrabi mit Dillerdäpfeln
	Joghurt mit Pfirsichspiegel		Buttermilch-Brombeer-Gelee		Rhabarberkompott
Woche 2	Karotten-Fenchel-Suppe		Bärlauchsuppe		Rindsuppe mit Grießnockerl
	Topfenknödel mit Haselnuss-Bröseln und Himbeermus	Gemüsepfanne (Melanzani, Zucchini, Paprika) mit Glasnudeln und gebratenem Tofu	Putenstreifen mit Paradeis-Tagliatelle, Rucola-Eichblatt-Salat und Pinienkernen	Vegetarisches Bohnen-Gulasch (Käferbohnen, Paprika, Karotten, Sellerie) mit Roggenbrot	Gekochtes Rindfleisch mit Rösterdäpfeln und Cremespinat
		Birnenragout mit Schokocreame		Joghurtschale mit Beeren	
Woche 3		Paprikasuppe mit Croutons		Klare Gemüsesuppe mit Kräuterschöberln	
	Forelle vom Grill mit Erbsenpüree und Polentaschnitten, Eisbergsalat	Rosmarin-Lammbrauten mit Kohlsprossen und Couscous	Faschierte Laibchen vom Rind mit Reis und Rote-Rüben-Salat	Erdäpfelteigroulade mit Spinatfülle und Paradeissauce	Kichererbsencurry (Kichererbsen, Paradeiser, Karotten, Kokosmilch) mit Vollkornspiralen
	Obstsalat (Apfel, Trauben, Birne) mit gehackten Nüssen		Grießflammerie mit Zwetschkenröster		Heidelbeer-Topfen-Tiramisu
Woche 4	Brokkolicremesuppe mit Sesam		Rindsuppe mit Gemüse und Nudeln		Fisolencremesuppe
	Belugalinsen mit Semmelknödel und Chinakohlsalat	Rindfleischpfanne mit Frühlingzwiebeln, Dinkelreis und gem. Blattsalaten (Chicorée, Lollo rosso, Vogelsalat)	Vollkorn-Gnocchi mit Käsesauce und Paradeissalat	Gebackenes Schweinsschnitzel mit Petersilerdäpfeln und Gurkensalat	Hirse-Topfen-Mohn-Auflauf mit Marillenröster
		Apfel-Vollkornkuchen		Erdbeeren	

## 5.6.2 Musterspeiseplan für vier Wochen – ovo-lakto-vegetarische Kost

## BETRIEBE – Musterspeiseplan ovo-lakto-vegetarische Kost (Beispiele)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1		Kürbiscremesuppe mit Kürbiskernen		Klare Gemüsesuppe mit Frittaten	
	Grünkernbraten (Lauch, Karotten, geriebene Nüsse, Käse) mit Rahmsauce und Radieschen-Häuptelsalat	Linsen-Laibchen mit Pastinaken-Erdäpfel-Püree und Sellerie-Apfel-Walnuss-Salat	Eierschwammerlgulasch mit Serviettenknödel und Eisbergsalat	Spinat-Vollkornspätzle mit Feta und Rotkrautsalat	Kohlrabigratin mit Gorgonzola und Dillerdäpfeln
	Joghurt mit Pfirsichspiegel		Buttermilch-Brombeer-Gelee		Rhabarberkompott
Woche 2	Karotten-Fenchel-Suppe		Bärlauchsuppe		Klare Gemüsesuppe mit Grießnockerl
	Topfenknödel mit Haselnussbröseln und Himbeermus	Gemüsepfanne (Melanzani, Zucchini, Paprika) mit Glasnudeln und gebratenem Tofu	Tagliatelle mit Linsen-Paradeis-Sugo, Rucola-Eichblatt-Salat und Pinienkernen	Vegetarisches Bohnen-Gulasch (Käferbohnen, Paprika, Karotten, Sellerie) mit Roggenbrot	Erdäpfellaibchen mit Tahin-Joghurt-Dip und Cremespinat
		Birnenragout mit Schokocreme		Joghurtschale mit Beeren	
Woche 3		Paprikasuppe mit Croutons		Klare Gemüsesuppe mit Kräuterschöberln	
	Überbackener Polentaauflauf mit Gemüse (Zucchini, Erbsen) und Mozzarella mit Blattsalaten (Eisberg, Radicchio, Romano)	Kohlsprossen-Gemüse mit Pilzen, Couscous, gerösteten Mandelblättchen und Joghurtdip	Gebratene Reis-Gemüse-Laibchen (Karotten, Sellerie, Zwiebel) mit Kräutersauce und Rote-Rüben-Salat	Erdäpfelteigroulade mit Spinatfülle und Paradeisauce	Kichererbsencurry (Kichererbsen, Paradeiser, Karotten, Kokosmilch) mit Vollkornspiralen
	Obstsalat (Apfel, Trauben, Birne) mit gehackten Nüssen		Grießflammerie mit Zwetschkenröster		Heidelbeer-Topfen-Tiramisu
Woche 4	Brokkolicremesuppe mit Sesam		Klare Gemüsesuppe		Klare Gemüsesuppe mit Grießnockerl
	Belugalinsen mit Semmelknödel und Chinakohlsalat	Dinkelreispfanne (Frühlingszwiebeln, Stangensellerie, Karotten, Feta) und gem. Blattsalaten (Chicorée, Lollo rosso, Vogersalat)	Vollkorn-Gnocchi mit Käsesauce und Paradeis-Paprika-Salat	Gebackenes Seitanschnitzel mit Petersilerdäpfeln und Gurkensalat	Hirse-Topfen-Mohn-Auflauf mit Marillenröster
		Apfel-Vollkornkuchen		Erdbeeren	



### 5.7 Rezept-Tipps

Kostenlose „Tut gut!“-Rezepte für alle Altersgruppen sowie für vegetarische Gerichte und die vegane Zubereitung finden Sie in unserem „Vitalküche“-Kochbuch unter: [www.noetutgut.at/vitalkueche](http://www.noetutgut.at/vitalkueche)



## 6. FRÜHSTÜCK UND ZWISCHENVERPFLEGUNG – KANTINE UND BUFFET

Immer mehr Betriebe und Schichtbetriebe bieten neben dem klassischen Mittagstisch auch kleine Mahlzeiten wie Frühstück und Zwischenverpflegung in der Kantine oder am Buffet an. Daher sollte das Angebot auch in diesem Bereich gesundheitsfördernd und nachhaltig gestaltet sein.

### 6.1 Frühstück und Zwischenverpflegung

Das Frühstück und die Zwischenverpflegung leisten einen wichtigen Beitrag zur täglichen Nährstoffzufuhr und wirken sich positiv auf die Leistungskurve aus.<sup>14</sup>

Für das Frühstück oder die Zwischenverpflegung im Betrieb werden einige Lebensmittelgruppen besonders empfohlen, die im Angebot auf jeden Fall enthalten sein sollen. Für eine ausgewogene Verpflegung wird die tägliche Bereitstellung folgender Lebensmittel empfohlen (mit Beispielen):

- Getränke (Wasser, ungesüßter Tee)
- Vollkornprodukte (Vollkorngebäck, Getreideflocken, Müsli ohne Zuckerzusatz)
- Gemüse und Salat (Gemügesticks, Rohkost, Salatteller)
- Obst (im Ganzen, geschnitten, Obstsalat, Müsli mit Obst, Topfen/Joghurt mit Obst)
- Milch- und Milchprodukte (Trinkmilch, Milch im Müsli, Joghurt, Topfen, Topfenaufstrich, Dips)

Die Empfehlungen gelten auch für eine mitgebrachte Frühstücks- oder Jausenbox.

Das Angebot für die Zwischenverpflegung sollte sich an den ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen orientieren und die gesündere Wahl zur leichteren machen. Frische, Vielfalt und ökologische Aspekte sowie Saisonalität und Regionalität sollten dabei berücksichtigt werden.

<sup>14</sup> [www.schmecks-ooe.at/thema/wissenswert/beeinflusst-fruehstuecken-die-leistungsfahigkeit](http://www.schmecks-ooe.at/thema/wissenswert/beeinflusst-fruehstuecken-die-leistungsfahigkeit), 15.09.2022.

## 6.2 Die Mengenangaben für die Lebensmittelgruppen<sup>15</sup>

In der nachfolgenden Tabelle wird eine Orientierung hinsichtlich der einzuplanenden Mengen pro erwachsene Person gegeben. Die tatsächlichen Mengen richten sich nach dem Alter und den Aktivitäten der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Eine Woche entspricht fünf Verpflegungstagen.

### Mengenempfehlungen für das Frühstück und die Zwischenverpflegung:

Lebensmittelgruppe	Mischkost
<b>GEMÜSE UND SALAT</b>	täglich ca. 100 g, bevorzugt als Rohkost
<b>OBST</b>	täglich ca. 200 g (2-mal eine Portion zu je ca. 100 g)
<b>NÜSSE UND SAATEN</b>	wöchentlich ca. 50 g
<b>GETREIDE, GETREIDEPRODUKTE</b>	täglich ca. 60 g (2-mal eine Portion zu je ca. 30 g), bevorzugt aus Vollkornprodukten
<b>MILCH UND MILCHPRODUKTE</b>	täglich ca. 180 ml (2-mal eine Portion zu je ca. 90 ml)
<b>ANDERE EIWEISSQUELLEN</b> (Fleisch, Wurst, Fisch, Hülsenfrüchte, Eier)	wöchentlich ca. 50 g
<b>ÖLE UND FETTE</b>	wöchentlich ca. 60 g

## 6.3 Das Verpflegungsangebot am Buffet

„Tut gut!“ hat Qualitätskriterien für die einzelnen Warengruppen entwickelt, die schrittweise im Rahmen der Optimierung des Verpflegungsangebotes umgesetzt werden sollten.

**!! Rezeptideen und Tipps für regionale und saisonale Pausensnacks finden Sie zum Downloaden unter: [www.noetutgut.at/infomaterial](http://www.noetutgut.at/infomaterial) !!**

### Allgemein:

Das minimale Angebot für das Buffet enthält Produkte aus allen vier Warengruppen Backwaren, Gemüse, Obst und Milchprodukte. Diese Lebensmittelgruppen sollten auf jeden Fall vorhanden sein.

<sup>15</sup> Abgeleitet aus DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Betrieben, 5. Auflage 2020, Seite 38 ff., und [www.oege.at/category/wissenschaft/empfehlungen-fuer-personengruppen](http://www.oege.at/category/wissenschaft/empfehlungen-fuer-personengruppen), 14.10.2022.

**Backwaren (Brot und Gebäck):**

- Das Gesamtangebot an Brot/Gebäck besteht mindestens zur Hälfte aus Produkten mit hohem Schrot- bzw. Kornanteil
- Mindestens eine Sorte Brot/Gebäck ist ein Vollkorn- oder Roggenbrot (ab 90 % Vollkorn- oder Roggenanteil)

**Belag von Backwaren (Wurst und Fleischerzeugnisse)**

- Maximal die Hälfte des Gesamtangebots besteht aus mit Wurst oder Fleischerzeugnissen belegtem/bestrichenem Brot/Gebäck
- Es werden nur Wurstsorten bzw. Fleischerzeugnisse mit niedriger bzw. moderater Fettstufe angeboten (maximal 20 % Fett, z. B. Schinken, Puten- oder Schinkenwurst, Extrawurst fein)

**Belag von Backwaren (Milcherzeugnisse und fleischlose Brotaufstriche)**

- Mindestens die Hälfte der Brote/des Gebäcks ist mit Käse (Fettstufe max. 45 % i. Tr.) und/oder fleischlosem Belag bzw. fleischlosen Aufstrichen belegt/bestrichen

**Gemüse**

- Frisches Gemüse (z. B. Gemüsesticks, Salatteller) ist täglich verfügbar
- Mindestens 80 % des Brots/Gebäcks mit pikantem Belag sind mit einer ausreichenden Menge Gemüse gefüllt/belegt (z. B. Paradeiser, frische Gurke, Radieschenscheiben). Saures Gemüse (z. B. Gurkerl) zählt nicht dazu.
- Das Angebot besteht zumindest aus drei unterschiedlichen Sorten Gemüse

**Obst**

- Frisches Obst (z. B. Obstsalat, geschnittenes Obst) wird angeboten
- Das Obstangebot setzt sich aus mindestens drei verschiedenen Sorten zusammen

**Nüsse und Samen**

- Nüsse und Samen werden mindestens einmal pro Woche angeboten (z. B. als Bestreuung, Nussmus, in Aufstrichen)

**Milchprodukte und Milchlischerzeugnisse**

- Es werden ideale Milchprodukte (z. B. Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Molkegetränke ohne Frucht- und Zuckerzusatz) angeboten
- Andere Milchprodukte (z. B. Fruchtojoghurt, Vanille- oder Schokomilch, Molkegetränke mit Fruchtzusatz) enthalten maximal 11,5 g Zucker pro 100 ml, keine Süßstoffe und maximal 4,2 g Fett pro 100 ml

**!! Eine Hilfe zur richtigen Milchprodukteauswahl bietet die von SIPCAN  
ausgearbeitete Milchproduktliste unter [www.sipcan.at/online-checklisten.html](http://www.sipcan.at/online-checklisten.html)  
Hier bietet sich auch die Möglichkeit einer gezielten Online-Abfrage. !!**

**!! Achten Sie immer auf die Gebinde-Größe. Je größer das Milchprodukt ist,  
umso mehr Zucker ist absolut enthalten. Wählen Sie daher kleinere Gebinde. !!**





### Feine Backwaren (Mehlspeisen)

- Es werden möglichst wenige Mehlspeisen sichtbar angeboten (max. 10 Stück)
- Maximal ein Viertel besteht aus Blätter- und Plunderteig (z. B. Topfengolatschen, Croissants), in Fett gebackenen (z. B. Krapfen, Donuts) oder fett-/zuckerreichen Mehlspeisen (z. B. Schokomuffins, Kuchen mit Zuckerglasur)

### Süßigkeiten

- Es werden so wenige handelsübliche Produkte wie möglich angeboten (idealerweise keine)
- Werden Süßigkeiten offeriert, beschränkt sich das Angebot auf höchstens 4 verschiedene Produkte, bevorzugt „alternative Naschangebote“
- Süßigkeiten werden ausschließlich in Verpackungsgrößen bis 30 g angeboten

### Pikante Knabbereien

- Es wird maximal eine (idealerweise aber keine) fettreiche pikante Knabberei (z. B. Chips, Snips, gesalzene Erdnüsse) angeboten

## 6.4 Warme Imbisse und warme Speisen

- Werden warme Imbisse oder Speisen verkauft, ist das Angebot abwechslungsreich und setzt sich mindestens zur Hälfte aus vegetarischen Speisen zusammen (z. B. Gemüsepizza, -baguette, Gemüseburger, Vollkorn-Käsetoast, gefüllte Wraps, Nudelgerichte)
- Warme Imbisse oder Speisen werden ausschließlich ohne Mayonnaise und Ketchup nur in portionierter Form angeboten
- Es wird mit Kräutern gewürzt und/oder mit Gemüse garniert, das Zufügen von Salz wird auf das notwendige Minimum beschränkt

### Weitere Empfehlungen für Buffetbetreiberinnen und Buffetbetreiber:

Pro Woche sollte es mindestens einen Angebotsschwerpunkttag geben (z. B. Müsli-Tag, Wrap-Tag, Salat-Bowls-Tag, Suppen-Tag, Smoothie-Tag).

Die Empfehlungen in Bezug auf Nachhaltigkeit, Organisation und Hygiene sind im allgemeinen Teil 1 dieser Leitlinie nachzulesen.

**!! Holen Sie über eine Feedback-Box, die Sie in der Nähe des Buffets platzieren, die Wünsche und Anregungen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ein. !!**



## 7. VERPFLEGUNGSANGEBOTE IN AUTOMATEN

Das Automatenangebot sollte aufgrund seiner Funktion als Zwischenmahlzeit gesundheitsförderlich gestaltet sein, sodass es die Leistungsfähigkeit und Konzentration der Konsumierenden fördert. Automaten mit Süßigkeiten, fettreichen Knabbereien und/oder stark gesüßten Getränken können das nicht leisten.

### 7.1 Getränkeautomaten

Bei der Beurteilung des Getränkesortimentes in den Automaten ist die Wasserversorgung im Umfeld zu berücksichtigen. Je weniger Wasserangebote es im Umfeld gibt, umso mehr ungesüßte Angebote (z. B. mehrere Schächte Mineralwasser) sollte es im Automaten geben. Das Angebot im Automaten sollte sich wie folgt zusammensetzen:

#### Kaltgetränke:

- Mindestens 1 Quell-, Tafel- oder Mineralwasser
- Ungesüßte Produkte (z. B. Mineralwasser mit Geschmack)
- Getränke mit moderatem Zuckergehalt (max. 6,7 g pro 100 ml), bevorzugt gespritzte 100%ige Fruchtsäfte

#### Warm-/Heißgetränke:

- Die „ohne Zucker“-Taste soll als „Voreinstellung“ programmiert sein



**Achten Sie auch darauf: Es besteht die Möglichkeit, auf den Einwegbecher zu verzichten und einen mitgebrachten Becher zu nutzen. Die „Becher-weg“-Taste hilft Müll zu vermeiden.**



## 7.2 Snackautomaten und kombinierte Automaten

Das Automatenangebot sollte auf das übrige Verpflegungsangebot abgestimmt sein. Die Automatenverpflegung sollte keine Konkurrenz zum Mittagessen sein; ein warmes Mittagessen ist zu bevorzugen. Das Angebot im Automaten sollte sich wie folgt zusammensetzen:

Lebensmittelgruppe	Mindestanforderung
<b>GETRÄNKE</b>	es gelten die Kriterien für Getränkeautomaten
<b>OBST</b> (gekühlt)	täglich mind. eine Sorte frisch (regionale und saisonale Angebote beachten)
<b>BELEGTE BROTE UND WECKERL</b> (gekühlt)	mindestens die Hälfte der Brote und Weckerl sind Produkte mit hohem Schrot- bzw. Kornanteil
<b>MILCH UND MILCHPRODUKTE</b> (gekühlt)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ täglich zumindest ein ideales Milchprodukt (z. B. Milch, Naturjoghurt, Buttermilch)</li> <li>■ andere Milchprodukte (z. B. Fruchtojoghurt, Vanille- oder Schokomilch, Molkegetränke mit Fruchtzusatz) enthalten max. 11,5 g Zucker pro 100 ml, keine Süßstoffe und max. 4,2 g Fett pro 100 ml</li> </ul>
<b>MEHLSPEISEN, KUCHEN</b> (gekühlt)	max. ein Viertel besteht aus Blätter- oder Plunderteig (z. B. Topfengolatschen, Croissants), in Fett gebackenen oder fett- und/oder zuckerreichen Mehlspeisen (z. B. Krapfen, Donuts, Muffins)
<b>SÜSSIGKEITEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ höchstens 4 verschiedene Süßigkeiten zu je max. 30 g</li> <li>■ alternative Naschereien (z. B. Trockenfrüchte, ungesalzene Nüsse und Samen, Studentenfutter)</li> </ul>
<b>SALZIGE KNABBEREIEN</b>	max. eine pikante fettreiche Knabberei (z. B. Chips, Snips, gesalzene Erdnüsse), idealerweise aber keine

## 8. WEITERE WICHTIGE ASPEKTE DER VERPFLEGUNG

Ziel eines optimierten Verpflegungsangebotes ist eine steigende Inanspruchnahme eines attraktiven Mittags- und Pausenangebotes. Ein optimiertes Verpflegungsangebot leistet zusätzlich einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit und Arbeitsfähigkeit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. „Tut gut!“ unterstützt auch dabei, die betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) umzusetzen und ein nachhaltiges betriebliches Gesundheitsmanagement im Betrieb zu verankern.



**Informationen zum kostenfreien Angebot für die betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) finden Sie unter: [www.noetutgut.at/gesunder-betrieb](http://www.noetutgut.at/gesunder-betrieb)**



### 8.1 Raumgestaltung und Pausenzeiten

Der Speiseraum soll ein heller, gut zu lüftender Raum mit einem angenehmen Ambiente sein. Pflanzen, Bilder und eine ansprechende Tischdekoration unterstützen das Wohlbefinden beim Essen. Auf eine geräuscharme Ausstattung von Bodenbelag und Deckenverkleidung sollte geachtet werden. Die Pausenzeiten sollten so gestaltet sein, dass Stoßzeiten im Gastraum vermieden werden.

### 8.2 Information, Kommunikation und Nudging

Das Mittagessen erfüllt auch eine soziale Funktion – Informationen werden ausgetauscht und die Zusammenarbeit wird gestärkt. Die Betriebsverpflegung bietet die Möglichkeit, Maßnahmen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung zu treffen und Informationen zu richtiger Ernährung und Gesundheit zu geben. Über die verschiedenen Informationskanäle in den Unternehmen, wie Plakate, Folder, Betriebszeitung, Intranet, Blogs oder Apps in sozialen Medien, können beispielsweise folgende Inhalte kommuniziert werden:

- Informationen zur gesundheitsfördernden Lebensmittelauswahl
- Warenkundliche Informationen
- Rezepte zu den angebotenen Speisen
- Informationen zu Nachhaltigkeit und Energieverbrauch
- Hintergründe zu verbreiteten Lebensmittelallergien
- Saisonalität von Lebensmitteln
- Regionalität und Herkunft der Lebensmittel
- Wichtigkeit von Bio-Produkten

Durch Kommunikation und Präsentation kann das Ernährungsverhalten beeinflusst werden. Nudging soll die Auswahl gesünderer Lebensmittel begünstigen. Folgende Möglichkeiten bieten sich an: Salatbuffet im Eingangsbereich, Obstangebot im Vordergrund, Verkostungen von neuen Speisen, Bilder und Fotos im Ausgabebereich, Musterteller, Schilder, Fähnchen etc.



**Tipps für die Implementierung von Nudging-Maßnahmen finden Sie unter:**

**<https://tinyurl.com/45hsj5mu>**





### 8.3 Begünstigungen und steuerliche Aspekte

Manche Unternehmen bieten eine beitragsfreie Mittagsmahlzeit an oder fördern das tägliche Mittagessen mit einem Zuschuss. Dieser ist bis zu einem Betrag von € 8,00 (ab 1.7.2020) pro Arbeitstag für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter steuerfrei. Oder als Bagatellbetrag bis zu € 2,00, wenn die Mitnahme des Essens nach Hause möglich ist.<sup>16</sup>

<sup>16</sup> [www.wko.at/service/steuern/Aktuelle\\_Werte\\_Lohnverrechnung.html](http://www.wko.at/service/steuern/Aktuelle_Werte_Lohnverrechnung.html), 14.10.2022.



## 9. LITERATURVERZEICHNIS

- AGES Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH  
Ernährungsempfehlungen für ein- bis dreijährige Kinder, Wien 2020  
Ernährungsempfehlungen für Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren, Wien 2020  
Richtige Ernährung ab dem 65. Lebensjahr – leicht gemacht, Wien 2017  
Wissenschaftliche Aufbereitung für Empfehlungen „Ernährung im Alter in verschiedenen Lebenssituationen“, Wien 2013
- aks gesundheit GmbH  
Leitlinie für die Gemeinschaftsverpflegung in Vorarlberg, 2. Auflage, Bregenz 2019
- AMA Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH  
Richtlinie „Transparente Herkunft in der Gemeinschaftsverpflegung“, Wien 2021
- Amt der Burgenländischen Landesregierung  
GeKiBu – Gesunde Kinder im Burgenland, Leitfaden-Gemeinschaftsverpflegung, 2020
- Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz  
Österreichische Empfehlung für das Mittagessen in der Schule, Wien 2019  
Hygiene-Leitlinie für Großküchen, Küchen des Gesundheitswesens und vergleichbare Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung, Wien, veröffentlicht: 2.8.2011, Änderungen 2017  
Leitlinie für eine gute Hygienepraxis und die Anwendung der Grundsätze des HACCP in Einzelhandelsunternehmen, Wien 2007, Änderungen 2015
- Bundesministerium für Gesundheit  
Leitlinie Schulbuffet, Empfehlungen für ein gesundheitsförderliches Speisen- und Getränkeangebot an österreichischen Schulbuffets, Wien 2015
- Bundesministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie  
naBe-Aktionsplan für eine nachhaltige öffentliche Beschaffung in Österreich, 6 Spezifikationen für die Beschaffung von Lebensmitteln und Verpflegungsdienstleistungen, Wien 2021
- Bundesministerium für Nachhaltigkeit und Tourismus  
Lebensmittelabfälle – Fakten statt Mythen, Wien 2018
- Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz  
Qualitätsstandard für die Verpflegung im Kindergarten, Wien 2022  
Qualitätsstandard für die Verpflegung in Betrieben, Wien 2022  
Qualitätsstandard für die Ernährung in Wohn- und Pflegeeinrichtungen für Seniorinnen und Senioren, Wien 2022
- DACH, Deutsche, Österreichische und Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Bonn 2018, Ergänzungen 2020
- Department für Ernährungswissenschaften der Universität Wien  
Österreichischer Ernährungsbericht, Wien 2017  
DGE, Deutsche Gesellschaft für Ernährung
- Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, 6. Auflage, Bonn 2020  
Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen, 5. Auflage, Bonn 2020

Qualitätsstandard für die Verpflegung in Betrieben, 5. Auflage, Bonn 2020

Qualitätsstandard für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen,  
1. Auflage, Bonn 2020

DGE-Positionspapier zur nachhaltigeren Ernährung, Ernährungs-Umschau, DOI: 10.4455/eu.2021.030

EAT Lancet Commission Summary Report

Healthy Diets from sustainable Food Systems, Food Planet Health, 2019

Fonds Gesundes Österreich

Ernährung – Gesundheit für Alle!, Wien 2016

Gesundheitsfonds Steiermark

GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN in der Gemeinschaftsverpflegung, Leitfaden zur Umsetzung  
der steirischen Mindeststandards, Graz 2021

Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger

Handbuch Betriebliche Gesundheitsförderung, Wien 2018

Kammer für Arbeiter und Angestellte für Wien

Lebensmittel – diese Angaben gehören aufs Etikett, Wien 2020

ÖGE Österreichische Gesellschaft für Ernährung

Die optimale Schuljause – das gute Schulbuffet, gutessen 2015

„Richtig essen von Anfang an!“ (siehe auch AGES)

Checkliste mit Anforderungen für die Umsetzung einer gesundheitsförderlichen Verpflegung in Schulen, Wien 2022

SIPCAN Special Institute for Preventive Cardiology and Nutrition

Orientierungskriterien und Getränke-Checklisten, Online-Checklisten

Biologische Landwirtschaft, 2018

Styria vitalis, Gesundheit für die Steiermark

Handbuch Mittagsverpflegung, Graz 2018

„Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH

Niederösterreichische Leitlinie Gemeinschaftsverpflegung, Allgemeiner Teil, St. Pölten 2022

Niederösterreichische Leitlinie Gemeinschaftsverpflegung für die Verpflegung in Kindergärten und anderen  
Kinderbetreuungseinrichtungen (bis 6-jährige Kinder), St. Pölten 2022

Niederösterreichische Leitlinie Gemeinschaftsverpflegung für die Verpflegung in der Schule und im Hort, St. Pölten 2022

Niederösterreichische Leitlinie Gemeinschaftsverpflegung für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen  
und für „Essen auf Rädern“, St. Pölten 2022

WWF und MUTTER ERDE

Lagebericht zu Lebensmittelabfällen und -verlusten in Österreich, Wien, 2016



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# WIR HABEN DIESES LAND ZUM FRESSEN GERN!

**VON DAHEIM SCHMECKT'S HALT AM BESTEN –  
UND FRISCH DOPPELT SO GUT!**

Gesunde Ernährung und Genuss gehören bei uns in Niederösterreich zusammen!  
„Tut gut!“ hat alles, was uns guttut: Hunderte Rezepte, die besten Ernährungstipps  
für Groß und Klein, **kostenloses Infomaterial und Gewinnspiele.**



**JETZT** reinklicken  
und durchstarten!

  [gesund.leben.tut.gut](https://www.gesund.leben.tut.gut)

 [www.noetutgut.at/ernaehrung](https://www.noetutgut.at/ernaehrung)



---

Ihr Kontakt zu Gesundheitsförderung  
und Prävention in Niederösterreich:

 [info@noetutgut.at](mailto:info@noetutgut.at)

---