

GESUNDE KÜCHE





Impressum

Für den Inhalt verantwortlich:
Amt der Kärntner Landesregierung
Abteilung 5 - Gesundheit und Pflege
UA Gesundheitsförderung
Bahnhofplatz 5/2, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

©Fotos: Shutterstock.com: Krakenimages.com (Titel); Oksana Mizina (S. 9), Kiian Oksana (S. 10 - 11); Tatyana Berkovich, MaraZe (S.12); Nehophoto, Geo-grafika (S. 13); arazu (S. 14); Peopleimages.com - Yuri A (S.15); Fosin, Sunward Art (S. 16 - 17 und S. 20 - 21)

©Icons: Shutterstock.com: spiral media

Druck: Petz-Druck GesmbH, 9800 Spittal/Drau

Stand: Feber 2025

Inhalt

Die „Gesunde Küche“	6
Der Weg zur „Gesunden Küche“	6
Jährlicher Check-Up.....	7
Die Kriterien der „Gesunden Küche“	8
Zertifizierungsvorgaben „Gesunde Küche“	9
Suppe und Vorspeise.....	9
Hauptspeise	10
Proteinkomponente	10
Stärkehaltige Lebensmittel	11
Gemüse und Obst.....	11
Nachspeise und Dessert.....	12
Weitere Kriterien für die „Gesunde Küche“	12
Praktische Umsetzung der Kriterien.....	16
Umsetzung der Kriterien im 5 Tage Wochenspeiseplan.....	16
Umsetzung der Kriterien im 7 Tage Wochenspeiseplan	20

Für die Gesundheit Ihrer Gäste



Foto: Gernot Gleiss

Essen außer Haus gehört für immer mehr Kinder, Jugendliche und Erwachsene zum Alltag. Bedingt durch gesellschaftliche Veränderungen und die Erwerbstätigkeit von beiden Elternteilen nimmt ein Großteil der Kleinen, aber auch erwachsenen Kärntnerinnen und Kärntner seine tägliche Hauptmahlzeit in einer Kantine, in einer Bildungs- oder Betreuungseinrichtung ein. Gerade für die junge Generation bedeutet dies ein neues Lern- und Erfahrungsfeld. Die in dieser Lebensphase „praktizierte“ Ernährungsweise prägt die späteren Ernährungsgewohnheiten im Erwachsenenalter. Mit der Initiative „Gesunde Küche“ des Landes Kärnten bringen wir nicht nur mehr gesunde Ernährung – mit all seinen körperlichen und psychisch-mentalenen „gesunden“ Auswirkungen – auf Ihren Teller, sondern erfüllen überdies einen wichtigen Bildungsauftrag.

Als Gemeinschaftsverpflegungseinrichtung können Sie mit den „Gesunde Küche“ – Mittagsmenüs die Gesundheit Ihrer Gäste fördern und aufrechterhalten. Das vorliegende Handbuch begleitet Sie, die Sie in einer Betriebsküche, einer Pflegeheimküche, einer Schulküche, einer Kinderkrippe, einer Kindergartenschule oder einer Cateringküche tätig sind, auf Ihrem Wege zu einer Zertifizierung, die mit dem Gütesiegel „Gesunde Küche“ am Ende der Begutachtungsphase ausgezeichnet wird. Sie finden darin alle Informationen, Richtlinien und Vorgaben zur Umsetzung unseres gesundheitsfördernden Programmes.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg! Mit Ihren gesunden Mahlzeiten helfen Sie mit, die Kärntnerinnen und Kärntner fit zu erhalten!

LR.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Beate Prettnner

Gesundheit in Ihrer Hand

Gesunde Ernährung ist ein wesentlicher Einflussfaktor auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Aus dem österreichischen Ernährungsbericht geht hervor, dass Übergewicht in der Österreichischen Bevölkerung stetig zunimmt. Es wird zu wenig Gemüse und Obst gegessen dafür zu viel Fett und Salz. Zudem liegt der Konsum von Snacks und zuckerhaltigen Softdrinks weit über den vorgegebenen Empfehlungen. Die Auswirkungen einer solchen Fehlernährung verringern die individuelle Lebensqualität und verursachen gesundheitliche Folgeschäden. Eine ausgewogene Ernährung mit regionalen und saisonalen Produkten kann hier vorbeugend wirken. Unter gesunder Ernährung versteht man eine abwechslungsreiche, ausgewogene und frische Mischkost, die überwiegend aus pflanzlichen Lebensmitteln besteht und reichlich Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte auf dem Teller serviert. Die Empfehlungen entsprechen den aktuellen Ergebnissen der Ernährungswissenschaft und orientieren sich an der Österreichischen Ernährungspyramide.

Dieser Leitfaden richtet sich an Betriebsküchen, Pflegeheimküchen, Schulküchen, Kinderkrippen, Kindergärten und Cateringdiensten. Ihnen werden mit diesem Handbuch die Mindeststandards vorgestellt, die eine praxisnahe Umsetzung anschaulich darlegt. Damit liegt es in Ihrer Hand, die Qualität Ihres Mittagsangebotes zu beeinflussen und gesünder zu gestalten!

Ich bedanke mich bei Ihnen für die Umsetzung unserer Initiative „Gesunden Küche“!

Unterabteilungsleiterin Sarah Pucker, BA MA



Foto: Daniel Waschnig

Die „Gesunde Küche“

Die „Gesunde Küche“ ist eine Initiative des Landes Kärnten für ein ausgewogenes Mittagessen in der Gemeinschaftsverpflegung. Ein Mittagmenü, welches nach den Kriterien der „Gesunden Küche“ zubereitet wird, bietet Menschen jeden Alters die bestmögliche Außer-Haus-Verpflegung aus abwechslungsreichen Speisen mit hohem Gemüseanteil, hochwertigen Proteinen, Ölen und Vollkornprodukten.

Jeder Betrieb der mittags eine größere Anzahl an Personen verpflegt, hat die Möglichkeit sich kostenlos für die „Gesunde Küche“ zertifizieren zu lassen. Das sind Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen wie Kindergärten, Schulen, Pflegeeinrichtungen, Betriebe mit einer hauseigenen Küche oder Caterer.

Für interessierte Betriebe ist es nicht erforderlich die Küche komplett umzustellen. Vielmehr zielt die „Gesunde Küche“ darauf ab, eines der angebotenen Menüs nach den vorgegebenen Kriterien zu gestalten. Die Gäste haben somit die Möglichkeit, sich für die gesündere Variante zu entscheiden.

**gesunde
küche** 

Das Logo „Gesunde Küche“ kennzeichnet ein abwechslungsreiches Mittagmenü, zubereitet aus frischen, saisonalen und regionalen Lebensmitteln. Die Menülinie der „Gesunden Küche“ ist am Speiseplan durch das Logo zu erkennen. „Gesunden Küche“ Betriebe verwenden das Logo für Drucksorten und auf ihrer Homepage.

1x pro Jahr: Check-Up und Seminar

„Gesunde Küche“ Betriebe haben immer ein Mittagmenü im Angebot, welches den „Gesunde Küche“ Kriterien entspricht. Beim jährlichen Check-Up sind alle erforderlichen Unterlagen dem Team der „Gesunden Küche“ vom Land Kärnten, UA Gesundheitsförderung zur Verfügung zu stellen. Betriebe verpflichten sich mindestens zu einer Fortbildung pro Jahr für das Küchenpersonal.

Vorteile für „Gesunde Küche“ Betriebe

- Beratung und Coaching
- Informationen und fachliche Unterlagen
- Checklisten für eine praktische Umsetzung
- Auszeichnung mit dem Gütesiegel „Gesunde Küche“
- Bewerbung des Betriebes auf www.gesundeskaernten.at
- Jährliches Check-Up
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten

Bei Interesse nehmen Sie Kontakt mit dem Projektteam auf:

„Gesunde Küche“ Kärnten
Bahnhofplatz 5/2
9020 Klagenfurt am Wörthersee

Tel.: 050 536 15 145

Mail: gesunde.kueche@ktn.gv.at

[www.gesundeskaernten.at/
gesund-kueche/](http://www.gesundeskaernten.at/gesund-kueche/)



Der Weg zur „Gesunden Küche“:


ERSTGESPRÄCH:
Alle Informationen zur Initiative „Gesunden Küche“, Ablauf und Prozedere.


Betriebsbesuche zur Schulung und Information des Betriebes über die aktuell gültigen „Gesunde Küche“ Kriterien, individuelle Zielsetzung. Unterzeichnung der Kooperationsvereinbarung.


STARTPHASE:
Kostenlose Begleitung und Beratung des Betriebes bei der Umsetzung der Kriterien zur „Gesunden Küche“ (max. 12 Monate).
Besuch „Gesunde Küche“ Seminar.

**Startphase
gesunde
küche** 


**Gütesiegel
gesunde
küche** 
VERLEIHUNG DES GÜTESIEGELS
„Gesunde Küche“: Nach erfolgreicher Umsetzung der Kriterien über einen Zeitraum von mindestens 6 Monaten.

„Gesunde Küche“ Kriterien

Die „Gesunde Küche“ Kriterien wurden vom Land Kärnten, basierend auf den österreichischen Ernährungsempfehlungen entwickelt und werden bereits in über 70 Gemeinschaftsverpflegungsbetrieben in Kärnten umgesetzt.

Die „Gesunde Küche“ bietet Speisen mit Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, alternativen Getreidesorten und hochwertigen Ölen. Gäste, die sich für ein gesundes Mittagessen entscheiden, erhalten:



Einen VEGGIE Tag pro Woche.



Mindestens die halbe Woche vegetarische Suppen.



Ausgewogene und abwechslungsreiche Hauptspeisen.



Zu jeder Hauptspeise eine Beilage aus Gemüse und/oder Salat bzw. Obst.



Nachspeisen aus Obst und/oder Milchprodukten und Nüssen, mit einem Vollkornanteil von min. 25%.



Bereitgestelltes Trinkwasser zu jeder Mahlzeit.



Für eine „Gesunde Küche“ Zertifizierung müssen vom Betrieb folgende Vorgaben erfüllt werden

Suppe und Vorspeise

Suppen und Vorspeisen helfen dabei ein Menü ausgewogen zu gestalten.



50% des wöchentlichen Angebotes muss fleischlos zubereitet werden. Das bedeutet:

- Klare Gemüsebrühen mit fleischfreier Suppeneinlage
- Gemüsecremesuppen, sparsamer Einsatz von Schlagobers o. ä.
- Fleischlose Vorspeisen: Fisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte oder alternatives Getreide darf hier gerne zum Einsatz kommen

Suppen und Vorspeisen eignen sich dazu das Menü aufzuwerten. Die Suppe soll immer auf die Hauptspeise abgestimmt sein. Achten Sie dabei auf die Eiweißkomponente und die Farbe. Der Einsatz von Eiern oder Hülsenfrüchten kann hier viel bewirken.



Hauptspeise:

Eine ausgewogene Hauptspeise enthält alle wichtigen Komponenten, die im Idealfall folgendes Bild ergeben: **Mindestens 2/3 bestehen aus pflanzlichen Lebensmitteln wie Gemüse, Obst und Stärke-lieferanten. 1/3 aus hochwertigem Protein.**

Proteinkomponente

Proteine machen satt und liefern täglich wichtige Nährstoffe für unsere Leistungsfähigkeit. Zu den Eiweißlieferanten zählen tierische Lebensmittel wie Fleisch, Geflügel, Fisch, verarbeitete Fleischprodukte, Eier, Milch und Milchprodukte. Pflanzliche Proteinquellen sind Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen, Bohnen, Kichererbsen und Sojabohnen. Für eine abwechslungsreiche Speisengestaltung haben alle Proteinquellen ihren Platz:

- **Mindestens 1x Hülsenfrüchte pro Woche:** (frisch, getrocknet oder in Konserven). Hülsenfrüchte sind eine gute Eiweißquelle und pflanzliche Alternative zu Fleisch oder Geflügel. Ein regelmäßiger Verzehr von Hülsenfrüchten und daraus hergestellten Produkten ist für die Gesundheit und das Klima gut.
- **Maximal 1x rotes Fleisch oder verarbeitete Fleischprodukte pro Woche:** Rotes Fleisch und verarbeitete Fleischprodukte sind ressourcenintensiv, das bedeutet ein hoher Verzehr ist nicht nur ungesund, sondern schadet auch dem Klima.
- **Maximal 1x weißes Fleisch pro Woche:** Geflügel hat, verglichen mit Rind- oder Schweinefleisch, einen kleineren ökologischen Fußabdruck und sollte auch aus gesundheitlichen Gründen bevorzugt werden.

- **Mindestens 1x Fisch in 2 Wochen:** Fisch ist ein wertvolles Lebensmittel in unserer Ernährung und sollte daher bevorzugt als Fischfilet serviert werden. Wir empfehlen vor allem heimische Fischarten wie Saibling, Zander, Forelle oder Karpfen.

Auch bei vegetarischen und süßen Hauptspeisen ist auf eine ausreichende Eiweißzufuhr zu achten. Die Zugabe von Eiern, Topfen oder Käse können Gerichte wesentlich aufwerten.



Gemüse und Obst

Gemüse und Obst bilden die Grundlage jeder Mahlzeit.

- Zu jeder Hauptspeise gibt es eine Beilage aus Gemüse und/oder Salat bzw. Obst.
- Für die „Gesunde Küche“ sind Gemüse und Obst in frischer oder in tiefgekühlter Form zu bevorzugen.
- Beim Einkauf saisonales und regionales Gemüse und Obst bevorzugen.

Stärkehaltige Lebensmittel

Stärkehaltige Lebensmittel liefern Energie. Hier gilt es auf einen hohen Ballaststoffanteil zu achten. Diese machen länger satt und sorgen für eine stabile Leistungskurve nach dem Mittagessen.

Für die „Gesunde Küche“ sollte die Sättigungsbeilage aus unterschiedlichen Lebensmittelgruppen gewählt werden: Kartoffeln, Getreideprodukte, Vollkorngebäck und alternative Getreidesorten liefern Stärke, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

- **Mindestens 1x Vollkorn pro Woche:** Vollkornreis, Vollkornnudeln oder Vollkorn-Couscous. Selbst hergestellte Beilagen wie Spätzle und Nockerln enthalten immer 25% Vollkornmehl.
- **Mindestens 1x alternative Getreideprodukte in 2 Wochen:** Polenta, Hirse, Buchweizen, Hafer, Gerste, Roggengerste, Dinkelreis, Amaranth und Quinoa.

Die „Gesunde Küche“ bietet Abwechslung von Kartoffeln, Nudeln, Reis, Bulgur, Couscous, Eibly, Spätzle, Nockerln, etc.

Nachspeise und Dessert

Die Nachspeise rundet das Mittagmenü ab, sollte aber auch den Richtlinien einer gesunden Ernährung entsprechen.



Die Verwendung von Vollkornmehl und die Reduktion des Zucker- und Fettgehaltes sind wichtige Kriterien für den Nachtisch:

- **Die Hälfte der wöchentlich angebotenen Nachspeisen muss auf Basis von Obst und/ oder Milchprodukten und Nüssen und mit einem Vollkornanteil von min. 25% sein.**
- Der Einsatz von natürlichen Zuckerquellen (Obst, Trockenfrüchte) hilft den Zuckeranteil zu reduzieren.
- Sehr fettreiche Nachspeisen sind nicht erlaubt: Dazu zählen Gebäck aus Plunder- oder Blätterteig und Cremedesserts mit hohem Anteil an Schlagobers, Mascarpone u. ä.



Weitere Kriterien für die „Gesunde Küche“



VEGGIE TAG

Wöchentlicher VEGGIE Tag:

An diesem Tag sind alle Menülinien vegetarisch. Das bedeutet, dass alle angebotenen Menüs kein Fleisch bzw. keinen Fisch enthalten dürfen.



25% VOLLKORN-MEHLANTEIL

25% Vollkornmehlanteil bei selbst hergestellten Teigen und Massen:

Das betrifft nicht nur Kuchen und Nachspeisen, sondern auch Suppeneinlagen, Beilagen wie Spätzle oder Nockerln und Gebäck. Kärntner Nudelspezialitäten und selbst gemachter Strudelteig sind von dieser Regel ausgenommen. Zugekaufter Strudelteig und Gebäck hingegen müssen hingegen aus Vollkorn hergestellt sein.

RAPSÖL UND KALTGEPRESSTE ÖLE



Rapsöl als Standard und kaltgepresste Öle für Salat:

Rapsöl bietet ein ideales Fettsäuremuster und ist als Standard in der „Gesunden Küche“ für die Zubereitung aller Speisen zu verwenden. Für Salatmarinaden müssen kaltgepresste Öle verwendet werden. Wir empfehlen eine Abwechslung verschiedener Sorten von kaltgepressten Ölen wie Oliven-, Sonnenblumen-, Walnuss- oder Kürbiskernöl. Butter und Butter-schmalz ist nur als Geschmackszutat zu verwenden.



WASSER ZU JEDER MAHLZEIT

Wasser ist das Getränk der ersten Wahl und soll dem Gast zum Mittagessen angeboten werden.

1X CONVENIENCE PRODUKT/ WOCHE

Maximal 1x Convenience Produkt pro Woche, in Kombination mit frischen Zutaten:

Der Einsatz von Convenienceprodukten ist erlaubt, jedoch gilt hier: Je geringer der Verarbeitungsgrad desto besser. Durch die Kombination mit frischen Zutaten (Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst) sollen diese aufgewertet werden.

Zum Beispiel: Fertigpüree mit Kichererbsen, Griesnockerlsuppe mit frischen Suppengemüse usw.

Der Einsatz von Convenienceprodukten wird individuell mit dem Land Kärnten, UA Gesundheitsförderung abgestimmt.

SÜSSES, PANIERTES, FRITTIERTES

Süße Hauptspeisen, Paniertes, Frittiertes und fettreiche Speisen wie Würste, Leberkäse, Plunder- und Blätterteiggebäck sind in der gesunden Menülinie nicht erlaubt!

Für Küchen mit nur einer Menülinie gibt es für diese Speisen jedoch eine Ausnahmeregelung.

Jede 2. Woche - Ausnahmeregelungen für Küchen mit einer Menülinie:

1x SÜSSE HAUPTSPEISE

Maximal 1x Süßspeise als Hauptspeise, in Kombination mit frischen Zutaten:

Süßspeisen sind in der österreichischen Küche sehr beliebt. Küchen mit nur einer Menülinie können für die Zufriedenheit der Gäste jede 2. Woche eine süße Hauptspeise in den Wochenspeiseplan einbauen.

Hier gilt es vor allem auf die Sättigung zu achten. Durch die Verwendung von Vollkornmehl (25%) und einem hohen Proteinanteil (Milch- oder Milchprodukte, Eier, Hülsenfrüchtemehl) werden die Mittagsgäste satt. Die Verwendung von Eiweißlieferanten in der Vorspeise oder Suppe trägt zu einem höheren Sättigungswert bei. Bei der Zubereitung von Süßspeisen auf den Zucker- und Fettgehalt achten: Die natürliche Süßkraft von Zutaten nützen und bei der Zubereitung Rapsöl verwenden. Fettreiche Milchprodukte durch magere Alternativen ersetzen. Die Kombination mit frischem Obst oder daraus hergestellten Kompotten, Fruchtsaucen etc. wertet die Süßspeise zusätzlich auf.

PANIERTES/FRITTIERTES

Maximal 1x Paniertes, Frittiertes, fettreiche Speisen (Würste, Leberkäse, Plunder- und Blätterteiggebäck), in Kombination mit frischen Zutaten:

Küchen mit nur einer Menülinie können für die Zufriedenheit der Gäste von einem **JOKER** Gebrauch machen. Klassiker wie Gebackene Mäuse, Berner Würstel, Wiener Schnitzel oder paniertes Fischfilet können so serviert werden. Die Kombination mit frischen Zutaten (Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte, Obst) wertet die Mahlzeit auf.



Vor jeder süßen Hauptspeise muss eine Gemüse-/Gemüsecremesuppe angeboten werden.

Kitas und Kindergärten können süße Hauptspeisen wöchentlich anbieten.

In Senioren- und Pflegeeinrichtungen wird das Angebot von Süßspeisen individuell mit dem Land Kärnten, UA Gesundheitsförderung abgestimmt.



Gut für das Klima:

Beim Einkauf auf Qualität, Saisonalität und Regionalität achten

Die „Gesunde Küche“ ist auch eine klimafreundliche Küche. Pflanzliche Lebensmittel bilden die Basis des täglichen Mittagsmenus, wodurch ein aktiver Beitrag zum Klimaschutz geleistet wird.

Beim Lebensmitteleinkauf gilt grundsätzlich, je näher, desto besser: Saisonale und regionale Lebensmittel sind kostengünstiger, verursachen durch die kurzen Transportwege weniger Treibhausgasemissionen, sind frischer und vitaminreicher. Beim Kauf von tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Milch- und Milchprodukten auf die Herkunft achten.

Biolebensmittel sind kein Muss, haben aber den Vorteil, dass sie im Vergleich zu konventionellen Lebensmitteln eine geringere Belastung mit Pestiziden und Arzneimittelrückständen aufweisen und generell klimafreundlicher produziert werden. Auch das Tierwohl steht bei Bio im Vordergrund. In der „Gesunden Küche“ sollen Biolebensmittel so oft wie möglich eingesetzt werden.

Wer beim Lebensmitteleinkauf auf Qualität, Saisonalität und Regionalität achtet, schmeckt den Unterschied!



Saisonale und regionale Lebensmittel sind kostengünstiger, verursachen durch die kurzen Transportwege weniger Treibhausgasemissionen, sind frischer und vitaminreicher.

Praktische Umsetzung der Kriterien:

In der „Gesunden Küche“ müssen die meisten Kriterien jede Woche umgesetzt werden. Jede zweite Woche kommen noch zusätzliche Kriterien dazu. Für den 5 Tage Wochenspeiseplan hilft die Planung im 2 bzw. 4 Wochen Rhythmus, um die Kriterien zu erfüllen.

Jede Woche:

- ✓ Min. 1x Vollkorn: Nudeln, Reis, Couscous, Spätzle und Nockerln oder Gebäck
- ✓ Abwechslung von Kartoffeln, Nudeln, Reis, Bulgur, Couscous, Zartweizen, Spätzle* und Nockerln*
- ✓ Min. 1x Hülsenfrüchte
- ✓ Max. 1x rotes Fleisch oder Fleischprodukte
- ✓ Max. 1x weißes Fleisch
- ✓ Proteinkomponente an vegetarischen Tagen: Milch, Milchprodukte, Käse, Eier oder Hülsenfrüchte
- ✓ Min. 1 VEGGIE Tag
- ✓ Täglich Gemüsebeilage und/ oder Salat bzw. Obst
- ✓ Suppen vegetarisch (min. 50%)
- ✓ Nachspeisen auf Basis von Obst und/oder Milchprodukten und Nüssen (50%)
- ✓ Max. 1x Convenience Produkt

Zusätzliche Kriterien jede 2. Woche:

- ✓ 1x Alternatives Getreide
- ✓ 1x Fisch

Bei nur einer Menülinie jede 2. Woche erlaubt:

- ✓ 1x süße Hauptspeise mit Gemüse- / Gemüsecremesuppe
- ✓ 1x JOKER für Paniertes, Frittiertes, fettreiche Speisen

Umsetzung der Kriterien im 5 Tage Wochenspeiseplan:

TAGE WOCHENSPEISEPLAN

HAUPTSPESIE KOMPONENTE	1 Montag	2 Dienstag	3 Mittwoch	4 Donnerstag	5 Freitag
VEGGIE TAG 					
STÄRKE	1x Vollkorn VK Penne	Stärke Varianten Kartoffeln	Stärke Varianten Reis	1x Alternatives Getreide Hirse	Stärke Varianten Spätzle
PROTEIN	1x Hülsenfrüchte Linsen	1x Fisch Zander	1x weißes Fleisch Huhn	Käse / MP/ Ei Joghurt / Gouda / Ei	1x rotes Fleisch oder FP Rind
GEMÜSE-BEILAGE und/ oder Salat bzw. Obst	Salat Blattsalat	Gemüse / Salat Broccoli + gem. Salat	Gemüse Karottengemüse	Salat Eichblattsalat	Salat gem. Salat



* min. 25% Vollkornanteil

Checkliste und Planungstool für die Wochenplanung (20 Verpflegungstage)



In der „Gesunden Küche“ müssen die meisten Kriterien jede Woche umgesetzt werden. Jede zweite Woche kommen noch zusätzliche Kriterien dazu. Für den 5 Tage Wochenspeiseplan hilft die Planung im 2 bzw. 4 Wochen Rhythmus, um die Kriterien zu erfüllen.

		4 Wochen																					
5 Verpflegungstage		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di															
Kriterien für 20 Verpflegungstage		1	2	3	4	5	6	7															
4x Vollkorn Nudeln, Reis, Couscous, Spätzle und Nockerln oder Gebäck			✓				✓							✓				✓					
2x Alternatives Getreide												✓								✓			
Abwechslung von Kartoffeln, Nudeln, Reis, Bulgur, Couscous, Zartweizen, Spätzle und Nockerln		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
4x Hülsenfrüchte					✓						✓					✓					✓		
Max. 4x rotes Fleisch oder Fleischprodukte				✓						✓				✓						✓			
Max. 4x weißes Fleisch			✓					✓					✓							✓			
Min. 2x Fisch												✓										✓	
Proteinkomponente an vegetarischen Tagen: Milch, Milchprodukte, Käse, Eier oder Hülsenfrüchte		✓				✓	✓					✓				✓		✓					
tägl. Gemüsebeilage und/ oder Salat bzw. Obst		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Suppen vegetarisch (min. 50%)		✓		✓		✓		✓			✓		✓		✓		✓		✓		✓		
Nachspeisen auf Basis von Obst und/oder Milchprodukten und Nüssen (50%)			✓		✓		✓			✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓	
4x VEGGIE Tag						✓							✓				✓				✓		
25% Vollkornanteil bei selbst hergestellten Teigen und Massen		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Max. 4 Convenienceprodukte in Kombination mit frischen Zutaten			✓					✓						✓						✓			
Bei nur einer Menülinie:																							
2x JOKER: Paniertes, Frittiertes, fettreiche Speisen						✓																✓	
2x Süßspeise mit Obst, Milch od. Milchprodukte, 25% Vollkorn/ Gemüsesuppe						✓												✓					
4x Süßspeise in Kitas und Kindergärten mit Obst, Milch od. Milchprodukte, 25% Vollkorn/ Gemüsesuppe						✓					✓						✓				✓		

Umsetzung der Kriterien im 7 Tage Wochenspeiseplan:

TAGE WOCHENSPEISEPLAN

HAUPTSPEISE KOMPONENTE	1 Montag	2 Dienstag	3 Mittwoch	4 Donnerstag	5 Freitag	6 Samstag	7 Sonntag
VEGGIE TAG 							
STÄRKE	1x Vollkorn VK Penne	Stärke Varianten Kartoffeln	Stärke Varianten Knödel	1x Alternatives Getreide Hirse	Stärke Varianten Spätzle	Stärke Varianten Frittata	Stärke Varianten Reis
PROTEIN	1x Hülsenfrüchte Linsen	1x Fisch Zander	1x weißes Fleisch Ei / Gouda	Käse / MP/ Ei Joghurt / Gouda / Ei	1x rotes Fleisch oder FP Rind	Käse / MP/ Ei Ei / Gouda	1x weißes Fleisch oder FP Huhn
GEMÜSE-BEILAGE und/ oder Salat bzw. Obst	Salat Blattsalat	Gemüse / Salat Broccoli + gem. Salat	Gemüse gem. Salat	Salat Eichblattsalat	Salat gem. Salat	Gemüse / Salat Blattspinat + Salat	Gemüse Karottengemüse



1 VK Penne mit Linsenbolognese, Parmesan und Blattsalat

2 Gebratener Zander mit Petersilkartoffeln, Broccoli und gemischter Salat

3 Geröstete Knödel mit Ei und grünem Salat

4 Hirseläibchen mit Tzatziki und Eichblattsalat

5 Rindsragout mit Spätzle*, Preiselbeeren und gemischtem Salat

6 Gemüsefrittata* mit Blattspinat und Blattsalat

7 Gebratene Hühnerkeulen mit Reis und Karottengemüse

* min. 25% Vollkornanteil

Praktische Umsetzung der Kriterien:

„Gesunde Küchen“ mit einer 7 Tage Verpflegung müssen die Kriterien innerhalb von 3 Wochen bzw. 21 Tagen erfüllen. Hier hilft eine Speisenplanung im 3 Wochenrhythmus, um die Kriterien erfolgreich umzusetzen.

Kriterien für 3 Wochen (21 Tage):

- Min. 4x Vollkorn: Nudeln, Reis, Couscous, Spätzle und Nockerln oder Gebäck
- 2x Alternatives Getreide
- Abwechslung von Kartoffeln, Nudeln, Reis, Bulgur, Couscous, Zartweizen, Spätzle* und Nockerln*
- Min. 4x Hülsenfrüchte
- Max. 4x rotes Fleisch oder Fleischprodukte
- Max. 4x weißes Fleisch
- Min. 2x Fisch
- Proteinkomponente an vegetarischen Tagen: Milch, Milchprodukte, Käse oder Eier
- Min. 4x VEGGIE Tag
- Täglich Gemüsebeilage und/ oder Salat bzw. Obst
- Suppen vegetarisch (min. 50%)
- Nachspeisen auf Basis von Obst und/oder Milchprodukten und Nüssen (50%)
- Max. 4x Convenience Produkt

Bei nur einer Menülinie erlaubt:

- 2x süße Hauptspeise mit Gemüse- / Gemüsecremesuppe
- 2x JOKER für Paniertes, Frittiertes, fettreiche Speisen

Checkliste und Planungstool für die Wochenplanung (21 Verpflegungstage)



„Gesunde Küchen“ mit einer 7 Tage Verpflegung müssen die Kriterien innerhalb von 3 Wochen bzw. 21 Tagen erfüllen. Hier hilft eine Speisenplanung im 3 Wochenrhythmus, um die Kriterien erfolgreich umzusetzen.

7 Verpflegungstage	3 Wochen							Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So							
	1	2	3	4	5	6	7																						8	9	10	11	12	13	14
Kriterien für 21 Verpflegungstage																																			
4x Vollkorn Nudeln, Reis, Couscous, Spätzle und Nockerln oder Gebäck		✓				✓						✓				✓																			
2x Alternatives Getreide										✓								✓								✓									
Abwechslung von Kartoffeln, Nudeln, Reis, Bulgur, Couscous, Zartweizen, Spätzle und Nockerln	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4x Hülsenfrüchte				✓					✓							✓																			
Max. 4x rotes Fleisch oder FP			✓					✓					✓					✓							✓										
Max. 4x weißes Fleisch		✓					✓					✓						✓							✓										
Min. 2x Fisch										✓																	✓								
Proteinkomponente an vegetarischen Tagen: Milch, Milchprodukte, Käse, Eier oder Hülsenfrüchte	✓				✓	✓					✓				✓	✓					✓	✓												✓	
tägl. Gemüsebeilage und/ oder Salat bzw. Obst	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Suppen vegetarisch (min. 50%)			✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓	✓			
Nachspeisen auf Basis von Obst und/oder Milchprodukten und Nüssen (50%)		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓			
4x VEGGIE Tag					✓						✓						✓							✓							✓				
25% Vollkornanteil bei selbst hergestellten Teigen und Massen.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Max. 4 Convenienceprodukte in Kombination mit frischen Zutaten		✓					✓					✓						✓						✓											
Bei nur einer Menülinie:																																			
2x JOKER: Paniertes, Frittiertes, fettreiche Speisen					✓																											✓			
2x Süßspeise mit Obst, Milch od. Milchprodukte, 25% Vollkorn/ Gemüsesuppe					✓													✓																	
4x Süßspeise in Kitas und Kindergärten mit Obst, Milch od. Milchprodukte, 25% Vollkorn/ Gemüsesuppe					✓				✓						✓										✓										

KOCHEN
Klimaschutz
Bewirtung
GESUNDE

Catering
Fisch
Gemüs

ERNÄHRU
Essgewohnhe

REGIONALITÄT
Nachhaltigke
Allergene

gesunde
küche 

Gesunde Küche Kärnten

Bahnhofplatz 5/2
9020 Klagenfurt am Wörthersee

Tel.: 050 536 15 145

Mail: gesunde.kueche@ktn.gv.at

www.gesundeskaernten.at/gesunde-kueche

