

## Wissenswertes zum Speisenplan an den weiterführenden Schulen der Stadt Paderborn



Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist eine grundlegende Voraussetzung für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen. Deswegen sollte die Schulverpflegung so gestaltet sein, dass die Schülerinnen und Schüler mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt werden, damit sie fit für den Tag sind und auch noch am Nachmittag Spaß am Lernen haben.

An den weiterführenden Schulen der Stadt Paderborn gibt es täglich zwei Menüs (Menü A für 2,20 € und Menü B für 3,20 €), davon ist immer eins mit Fleisch oder Fisch und eins grundsätzlich vegetarisch.

Die Menüs werden kurz vor Essensbeginn warm angeliefert. Die größeren Mensen mit längeren Essenszeiten werden zum Teil vom Caterer sogar noch ein zweites Mal zu einem späteren Zeitpunkt angefahren, um die Warmhaltezeiten möglichst gering zu halten.

Die Speisenpläne der Schulen der Stadt Paderborn orientieren sich an den Empfehlungen des „DGE-Qualitätsstandards für die Schulverpflegung“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

### Es gibt täglich:

- **2 Hauptgerichte:** Ein vegetarisches und ein Gericht mit Fleisch oder Fisch. Ein Hauptgericht (mit Ausnahme von Aufläufen und Eintöpfen) besteht i.d.R. aus drei Komponenten, wovon eine immer Gemüse oder Salat ist und eine aus einer Sättigungsbeilage wie z.B. Nudeln, Kartoffeln oder Reis besteht.
- **Rohkost** (z.B. Möhre, Gurke, Kohlrabi, Tomate) in Form von Fingerfood, an der sich die Schülerinnen und Schüler frei bedienen können, unabhängig davon, welches Menü sie bestellt haben
- **frisches Obst** i.d.R. als Stückware, an dem sich alle Schülerinnen und Schüler, die ein Essen bestellt haben, bedienen können

### In einer Verpflegungswoche (5-Tage-Speisenplan) gibt es zudem:

- 3-mal ein Dessert, wie z.B. eine Joghurt-, Quarkspeise oder Pudding (i.d.R. 2-mal bei Menü B und 1-mal bei Menü A)
- 1-mal ein Fischgericht
- mindestens 1-mal ein Vollkornprodukt
- maximal 1 frittiertes oder paniertes Gericht pro Menülinie (Menü A oder B)

Die Wochentage, an denen es z.B. Fisch, Salat oder ein Dessert gibt, variieren, damit alle Schülerinnen und Schüler – egal an welchen Wochentagen sie in der Schule essen – auch einmal die Möglichkeit haben, Fisch, Salat oder Dessert zu bekommen.

Ein ausgewogener Speisenplan allein macht aber noch keine gute Schulverpflegung aus. Wichtig ist auch, dass sich die Schülerinnen und Schüler mit ihrer Mensa identifizieren, sich dort wohl und ernstgenommen fühlen und das Thema „gesunde Ernährung“ auch im Elternhaus sowie im Schulunterricht thematisiert wird.

## **FAQs zur Schulverpflegung der Stadt Paderborn**

### **Warum gibt es so selten Pizza und Pommes?**

Aufgrund der Hygienebestimmungen müssen warme Speisen vom Produktionsende an bis zur Ausgabe mindestens eine Temperatur von 65°C aufweisen – aber nicht jede Speisekomponente lässt sich gleich gut warmhalten. Durch das bestehende Warmhaltesystem können manche Gerichte gar nicht oder nur selten angeboten werden. Dazu gehören z. B. die bei den Schülerinnen und Schülern beliebten Pommes Frites und Pizzen, die zum einen schnell auskühlen und zum anderen, schon nach kurzer Zeit „labberig“ bzw. nicht mehr knusprig sind, also auch geschmacklich durch das Warmhalten leiden.

### **Warum wird Fleisch so häufig in Soße angeboten?**

Fleisch, insbesondere kleinstückiges Fleisch (z.B. Geschnetzeltes oder Gulasch) gehört zu den Speisekomponenten, die sich nicht gut warmhalten lassen ohne völlig auszutrocknen. Um dies zu vermeiden, ist es manchmal notwendig, das Fleisch direkt in die Soße zu geben.

### **Warum gibt es beim Nachschlag kein Fleisch?**

Durch einen hohen Fleischverzehr steigt i.d.R. auch die Fett- und Cholesterinzufuhr an, daher empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) sich bei Fleisch- und Wurstwaren zurückzuhalten. Laut dem „DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung“ sollten Fleisch- und Wurstwaren nur 2-mal pro Woche in kleinen Portionsmengen auf dem Speisenplan stehen. Wenn die Schülerinnen und Schüler nicht satt geworden sind, haben sie die Möglichkeit einen Nachschlag zu bekommen. Aus gesundheitsförderlichen Gründen besteht der Nachschlag i.d.R. aus Gemüse, Kartoffeln, Nudeln, Reis und/oder Soße.

### **Warum gibt es jede Woche Fisch?**

Meeresfisch ist reich an Jod, Fluor und Omega-3-Fettsäuren. Das sind lebensnotwendige Nährstoffe, die in anderen Lebensmitteln oft nur in geringen Mengen enthalten sind. Die DGE empfiehlt für die Schulverpflegung eine Fischportion (mindestens 100 g) pro Woche.

### **Warum gibt es nicht jeden Tag einen süßen Nachtisch?**

Nachtisch braucht laut dem „DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung“ gar nicht angeboten zu werden. Da aber Desserts bei den meisten Schülerinnen und Schülern gut ankommen, wird bewusst nicht völlig auf den süßen Nachtisch verzichtet. So gibt es 3-mal pro Woche ein Dessert in Form von Joghurt-, Quarkspeise oder Pudding zusätzlich zu dem täglichen Obstangebot, das auch durchaus als Nachtisch gegessen werden kann.

### **Warum gibt es jeden Tag Obst, Gemüse oder Salat?**

Obst und Gemüse sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen und enthalten zusätzlich wichtige Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Die DGE empfiehlt fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag. So ist es nicht verwunderlich, dass Obst und Gemüse beim Mittagessen täglich auf dem Speisenplan stehen.

**Bei weiteren Fragen schicken Sie bitte ein Mail an: [vipas@paderborn.de](mailto:vipas@paderborn.de)**

## Der DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Die DGE mit Sitz in Bonn beschäftigt sich seit 1953 mit Ernährungsfragen und setzt sich u.a. für die Qualitätssicherung in der Gemeinschaftsverpflegung ein. So erhielt die DGE vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) den Auftrag zusammen mit einem Expertenteam aus Wissenschaft und Praxis und in Kooperation mit den Ländern, Empfehlungen für die Schulverpflegung zu entwickeln. Im Jahr 2007 wurde dann der erste bundesweit geltende „Qualitätsstandard für die Schulverpflegung“ veröffentlicht.

Der „DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung“ gibt Empfehlungen zur Gestaltung des Verpflegungsangebots und zur Qualitätssicherung. Kernstück des Qualitätsstandards sind Kriterien zur optimalen Lebensmittelauswahl und Speisenplangestaltung.

Bei der Speisenplangestaltung nach dem DGE-Qualitätsstandard wird ein Zeitraum von vier Wochen (20 Verpflegungstagen) betrachtet. Es gibt Lebensmittelgruppen, die täglich auf dem Speisenplan stehen und solche, die limitiert sind, d.h. nicht täglich angeboten werden. Wie oft die verschiedenen Lebensmittelgruppen in 20 Verpflegungstagen angeboten werden sollen, finden Sie in der folgenden Übersicht.

### Anforderungen an einen Vier-Wochen-Speisenplan (20 Verpflegungstage)

Tabelle 5: Anforderungen an einen Vier-Wochen-Speisenplan (20 Verpflegungstage)

| Lebensmittelgruppe                        | Häufigkeit  | Beispiele zur praktischen Umsetzung   |
|---|---|---|
| Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln | <b>20 x abwechselnd</b><br>Speisekartoffeln<br><br>Parboiled Reis<br>Teigwaren und andere Getreideprodukte<br><br>davon:<br>- mind. 4 x Vollkornprodukte<br>- max. 4 x Kartoffelerzeugnisse | Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Folienkartoffeln, Püree, Kartoffelsalat<br><br>Reispfanne, Wokgerichte<br><br>Lasagne, Couscous-Salat, Hirseauflauf, Grünkern-Bratlinge, Polentaschnitten<br><br>Vollkornteigwaren, Vollkornpizza, Naturreis<br>Halbfertig- oder Fertigprodukte, z. B. Kroketten, Pommes frites, Kartoffelecken, Reibekuchen, Gnocchi, Püree, Klöße |
| Gemüse und Salat                          | <b>20 x</b><br><br>davon mind. 8 x Rohkost oder Salat   | gegarte Möhren, Kohlrabi, Brokkoli, Gemüselasagne, gefüllte Paprika (oder Zucchini, Auberginen), Erbsen-, Linseneintopf, Ratatouille, Wokgemüse<br><br>Tomatensalat, Gurkensalat, gemischter Salat, Krautsalat  |
| Obst                                      | <b>mind. 8 x</b>  | Obst im Ganzen, geschnittenes Obst, Obstsalat   |
| Milch und Milchprodukte                   | <b>mind. 8 x</b>  | in Aufläufen, Salatdressings, Dips, Soßen, Joghurt- oder Quarkspeisen   |
| Fleisch, Wurst, Fisch, Ei                 | <b>max. 8 x Fleisch</b><br><br>davon max. 4 x Fleischerzeugnisse inkl. Wurstwaren<br><br><b>mind. 4 x Seefisch</b><br>davon 1 bis 2 x fettreicher Seefisch<br><br><b>max. 2 Ei-Gerichte</b> | Putenbrust, Hähnchenschnitzel, Rinderroulade, Schweinebraten<br><br>Hackfleischsoße, Frikadellen, Wurst im Eintopf, Bratwurst<br><br>Seelachsfilet, Fischburger<br>Lachslasagne, Heringssalat, Makrele<br><br>Omelette, Rührei  |
| Fette und Öle                             | Rapsöl ist Standardöl   |   |
| Getränke                                  | <b>20 x</b>   | Trink-, Mineralwasser   |

(Quelle: DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung, 3. Auflage)

Weitere Informationen zum „DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung“ finden Sie unter: [www.schuleplusessen.de](http://www.schuleplusessen.de)