



# LEITLINIE FÜR EINE AUSGEWOGENE UND NACHHALTIGE GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG IN NIEDERÖSTERREICH

Teil 5

Für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen  
und für Essen auf Rädern

**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
<b>3. INHALT DER LEITLINIE „TEIL 1 – ALLGEMEINER TEIL“</b>	<b>SEITE 6</b>
<b>4. RICHTIGE ERNÄHRUNG IM ALTER</b>	<b>SEITE 8</b>
4.1 Die optimale Versorgung mit Getränken	Seite 8
4.2 Kaffee und koffeinhaltige Getränke	Seite 9
4.3 Exkurs: Alkohol	Seite 9
4.4 Orientierung an der Ernährungspyramide	Seite 10
4.5 Richtwerte für Energiemengen und Nährstoffe	Seite 11
<b>5. SPEISEANGEBOTE BEI BESONDEREN ANFORDERUNGEN</b>	<b>SEITE 12</b>
<b>6. VERPFLEGUNG IN STATIONÄREN SENIORENEINRICHTUNGEN</b>	<b>SEITE 13</b>
6.1 Die Essbiografie	Seite 13
6.2 Die Lebensmittelgruppen	Seite 13
6.3 Speiseplanung für das Mittagessen in stationären Senioreneinrichtungen	Seite 14
6.4 Weitere Anforderungen in der Speiseplanung	Seite 14
6.5 Häufigkeit der Lebensmittelgruppen in einem Speiseplan für eine Woche für die Vollverpflegung in stationären Senioreneinrichtungen	Seite 15
6.6 Die Mengenangaben für die Lebensmittelgruppen	Seite 16
<b>7. DIE ZUBEREITUNG DER SPEISEN</b>	
7.1 Angebot unterschiedlicher Menülinien	Seite 17
7.2 Musterspeisepläne für die Vollverpflegung	Seite 19
7.2.1 Musterspeiseplan für zwei Wochen Vollverpflegung – Mischkost	Seite 19
7.2.2 Musterspeiseplan für zwei Wochen Vollverpflegung – ovo-lakto-vegetarische Kost	Seite 21
7.3 Rezept-Tipps	Seite 22
<b>8. WEITERE WICHTIGE ASPEKTE UND VORAUSSETZUNGEN</b>	<b>SEITE 23</b>
8.1 Essenszeiten und Raumgestaltung in stationären Senioreneinrichtungen	Seite 23
8.2 Information, Kommunikation und Nudging	Seite 23
8.3 Unterstützung beim Essen und Trinken	Seite 24



<b>9. DIE MITTAGSVERPFLEGUNG BEI ESSEN AUF RÄDERN – MOBILE MENÜDIENSTE</b>	<b>SEITE 25</b>
9.1 Die Lebensmittelgruppen	Seite 25
9.2 Speiseplanung für das Mittagessen bei Essen auf Rädern	Seite 26
9.3 Weitere Anforderungen in der Speiseplanung	Seite 26
9.4 Häufigkeit der Lebensmittelgruppen in einem Speiseplan für eine Woche für die Mittagsverpflegung bei Essen auf Rädern	Seite 27
9.5 Die Mengenangaben für die Lebensmittelgruppen	Seite 28
<b>10. DIE ZUBEREITUNG DER SPEISEN – ESSEN AUF RÄDERN</b>	<b>SEITE 29</b>
10.1 Angebot unterschiedlicher Menülinien	Seite 29
10.2 Musterspeisepläne für die Mittagsverpflegung bei Essen auf Rädern	Seite 30
10.2.1 Musterspeiseplan für vier Wochen bei Essen auf Rädern – Mischkost	Seite 31
10.2.2 Musterspeiseplan für vier Wochen bei Essen auf Rädern – ovo-lakto-vegetarische Kost	Seite 32
<b>11. WEITERE WICHTIGE ASPEKTE UND VORAUSSETZUNGEN – ESSEN AUF RÄDERN</b>	<b>SEITE 33</b>
11.1 Information, Kommunikation und Nudging	Seite 33
11.2 Förderungen für Essen auf Rädern	Seite 34
<b>12. LITERATURVERZEICHNIS</b>	<b>SEITE 35</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 Bevölkerung der Generation 65 plus steigt weiterhin zahlen- und anteilmäßig stark an. In Niederösterreich leben heute bereits mehr Personen im Alter von 65 und mehr Jahren als unter 20-Jährige.<sup>1</sup> Durch die gestiegene Lebenserwartung und die lange Zeitspanne des Alterns ergeben sich große Unterschiede in der Lebens- und Gesundheitssituation und der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit.

In Niederösterreich gibt es eine Vielzahl von Angeboten, die dazu beitragen, den Alltag älterer Menschen zu erleichtern, beispielsweise mobile Dienste, Essen auf Rädern, 24-Stunden-Betreuung zu Hause, teilstationäre Pflegemodelle und stationäre Senioreneinrichtungen, Pflegeheime und private Heime.<sup>2</sup>

### 2.1 Voraussetzungen und Ziele

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist in jeder Lebensphase wichtig und kann die Gesundheit positiv beeinflussen. Besonders im Alter haben Mahlzeiten eine hohe soziale Bedeutung, da sie dem Tag Struktur geben und für Genuss, Freude und Gemeinschaftlichkeit sorgen. Zudem kann bei älteren Menschen eine angemessene und bedarfsdeckende Ernährung die Anfälligkeit für Krankheiten vermindern. Allerdings kommt es im Alter zu vielen Veränderungen im Körper, die eine ausreichende Versorgung mit verschiedenen Nährstoffen erschweren und die Freude am Essen trüben können.<sup>3</sup>

Daher hat „Tut gut!“ diese Leitlinie für die Verpflegung in Senioreneinrichtungen und für Essen auf Rädern herausgegeben. Die Verantwortlichen sollen dabei unterstützt werden, das Angebot ausgewogen, nachhaltig und nach ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen zusammenzustellen. Eine Orientierung geben die Empfehlungen für die Lebensmittelgruppen und Lebensmittelmengen in Kapitel 6. Ziel ist ein den Empfehlungen entsprechend optimiertes Angebot für Frühstück, Jause, Mittag- und Abendessen.

### 2.2 An wen wir uns wenden

Mit dieser Leitlinie für die Gemeinschaftsverpflegung richten wir uns in erster Linie an die Verantwortlichen in stationären Senioreneinrichtungen, die mit der Verpflegung befasst sind, und an die Bereitstellerinnen und Bereitsteller der Verpflegung im Rahmen des Dienstes „Essen auf Rädern“. Sie haben die wichtige Aufgabe, für eine einwandfreie, wohlschmeckende, ausgewogene und nachhaltige Versorgung der Seniorinnen und Senioren zu sorgen.

Die Leitlinie stellt außerdem für die Trägerinnen und Träger der Einrichtungen, die Führungskräfte, Küchenleiterinnen und Küchenleiter, das beratende Personal und die mit der Verteilung befassten Personen der mobilen Dienste eine Hilfestellung dar, um die Verpflegung zu verbessern und zu optimieren.

<sup>1</sup> [www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/bevoelkerung/demographische-prognosen/bevoelkerungsprognosen-fuer-oesterreich-und-die-bundeslaender](http://www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/bevoelkerung/demographische-prognosen/bevoelkerungsprognosen-fuer-oesterreich-und-die-bundeslaender), 14.10.2022.

<sup>2</sup> [www.noebetreuungscentren.at](http://www.noebetreuungscentren.at), 14.10.2022.

<sup>3</sup> [www.gesundheit.gv.at/leben/altern/ernaehrung-im-alter/ernaehrung-senioren](http://www.gesundheit.gv.at/leben/altern/ernaehrung-im-alter/ernaehrung-senioren), 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 ALTER

Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung ist zur Deckung des Nährstoffbedarfs für ältere Menschen besonders wichtig und trägt dazu bei, die Unabhängigkeit der Seniorinnen und Senioren in möglichst vielen Bereichen zu erhalten.

Ältere Menschen sind eine sehr inhomogene Gruppe und es gibt große Unterschiede in den Bedürfnissen – abhängig davon, ob es sich um selbstständig lebende Seniorinnen und Senioren handelt, um Bewohnerinnen und Bewohner von Seniorenwohnhäusern oder um kranke Personen in Pflegeeinrichtungen. Diese Leitlinie gibt Empfehlungen für eine ausgewogene Mischkost und muss im Bedarfsfall an die besonderen Anforderungen der Seniorinnen und Senioren angepasst werden.

Regelmäßige Bewegung trägt entscheidend zu Selbstständigkeit und Lebensqualität bei. Gemeinsam mit einem ausgewogenen Speiseplan ist das der Grundstock für körperliche Gesundheit. Bei fehlender Bewegung und allgemein körperlichen Einschränkungen und Krankheiten sind Appetitlosigkeit und sehr häufig auch eine zu geringe oder sehr eingeschränkte Nahrungsmittelauswahl die Folge. Die sich daraus ergebende Unterversorgung mit notwendigen Nährstoffen kann zu weiteren Erkrankungen führen.

Daher wird es mit zunehmendem Alter umso wichtiger, Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte auszuwählen. Die Verpflegung von Seniorinnen und Senioren sollte deshalb den aktuellen ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen entsprechen, an denen sich die vorliegende Leitlinie orientiert.

Wichtige Informationen, Ratgeber und Broschüren zum Thema „Essen und Trinken im Alter“ finden Sie unter: [www.gesundheit.gv.at/service/broschueren/senioren-ernaehrung](http://www.gesundheit.gv.at/service/broschueren/senioren-ernaehrung)

**!! Denken Sie daran, dass Sie mit einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Verpflegung einen wertvollen Beitrag zur Gesundheit der Seniorinnen und Senioren leisten. !!**

### 4.1 Die optimale Versorgung mit Getränken

Eine vollwertige Ernährung beginnt damit, ausreichend zu trinken. Personen im Alter von 65 plus sollten täglich mindestens 1,5 Liter (ca. 7–8 Gläser zu je 200 ml) Flüssigkeit, bevorzugt energiearme Getränke in Form von Wasser, zu sich nehmen.<sup>4</sup>

Da das Durstempfinden im Alter stark nachlässt, muss auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Ältere Menschen leiden besonders schnell an Verwirrtheit, wenn sie zu wenig trinken.<sup>5</sup> Auch immobilen Personen sollen Getränke – bei Bedarf auch Trinkhilfen – jederzeit zur Verfügung stehen oder aktiv angeboten werden. Bei bestimmten Krankheiten oder starker Unruhe kann sich der Flüssigkeitsbedarf ändern und sollte mit der behandelnden Ärztin bzw. dem behandelnden Arzt abgestimmt werden.

<sup>4</sup> <https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=612>, 14.10.2022.

<sup>5</sup> [www.dge-medienservice.de/media/productattach/File-1523011430.pdf](http://www.dge-medienservice.de/media/productattach/File-1523011430.pdf), 14.10.2022.

**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>6</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)

Tipps und Anregungen sowie ein Trinkprotokoll finden Sie in der Broschüre „Trinken im Alter“ unter:

[www.fitimalter-dge.de/fileadmin/user\\_upload/medien/Trinken\\_im\\_Alter.pdf](http://www.fitimalter-dge.de/fileadmin/user_upload/medien/Trinken_im_Alter.pdf)

**!! Achten Sie besonders auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, da das Durstempfinden im Alter stark nachlässt. Einfache Gedächtnisstützen können helfen, regelmäßig zu trinken, z. B. das Führen einer „Stricherliste“, den Wecker stellen oder Plakate aufstellen. !!**

**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>7</sup>

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

**4.3 Exkurs: Alkohol**

Sofern nicht von der behandelnden Ärztin bzw. vom behandelnden Arzt anders verfügt, werden alkoholische Getränke, die in Maßen genossen werden, durchaus toleriert, sie sollten jedoch nicht zur täglichen Trinkmenge addiert werden.<sup>8</sup>

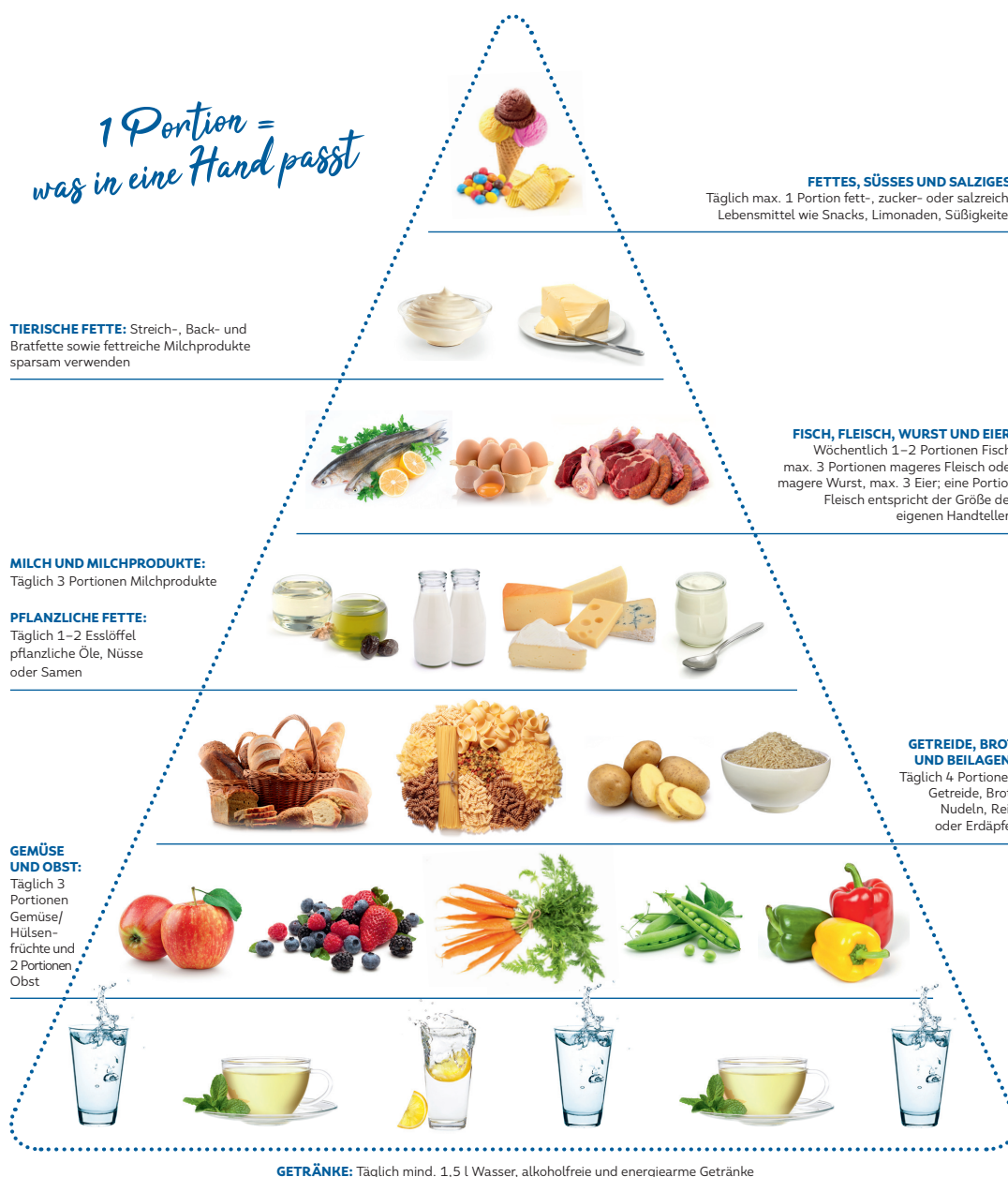
<sup>6</sup> [www.sipcan.at/post/getr%C3%A4nke-richtig-w%C3%A4hlen](http://www.sipcan.at/post/getr%C3%A4nke-richtig-w%C3%A4hlen), 14.10.2022.

<sup>7</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>8</sup> [broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=628](http://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=628), Seite 74, 14.10.2022.

### 4.4 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>9</sup>

**!! 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)

<sup>9</sup>Die österreichische Ernährungspyramide, Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, 2020.



#### 4.5 Richtwerte für Energiemengen und Nährstoffe

Im Alter verändert sich die Zusammensetzung des Körpers. Während der Körperfettgehalt zunimmt, reduzieren sich der Wassergehalt, die Knochenmasse und die Muskelmasse. Der Stoffwechsel verlangsamt sich und auch die körperliche Bewegung nimmt häufig ab, was den Abbau der Muskelmasse unterstützen kann. Infolgedessen kommt es in der Regel zu einem niedrigeren Energiebedarf. Trotz des sinkenden Energiebedarfs bleibt die erforderliche Menge an Vitaminen und Mineralstoffen praktisch konstant oder liegt teilweise sogar über dem bisherigen Bedarf. Daher benötigen Seniorinnen und Senioren eine Kost, die etwas energieärmer, aber besonders nährstoffreich ist, also eine höhere Nährstoffdichte aufweist.<sup>10</sup> Am besten kann dies durch das Konsumieren von mehr pflanzlichen Lebensmitteln erreicht werden.

Ältere Menschen stellen hinsichtlich des Energiebedarfs eine besonders heterogene Gruppe dar. Je nach körperlicher Aktivität und Gesundheitszustand können große Abweichungen im tatsächlichen Energieumsatz auftreten. Als Maß für die körperliche Aktivität wird der PAL-Wert (PAL = Physical Activity Level) verwendet. PAL 1,2 steht für eine ausschließlich sitzende oder liegende Lebensweise (z. B. alte, gebrechliche, bettlägerige Menschen ohne Erkrankung), PAL 1,4 steht für eine sitzende Lebensweise, zeitweilig gehend und stehend, PAL 1,6 steht für eine überwiegend gehende und stehende Lebensweise (z. B. Personen mit Alzheimer-Demenz, Personen mit Bewegungsdrang).<sup>11</sup>

In der folgenden Tabelle werden Empfehlungen für die durchschnittliche Tages-Energiezufuhr für die Altersgruppe 65 plus, je nach körperlicher Bewegung (PAL-Wert) und getrennt für Männer (m) und Frauen (w) gegeben.

Bei Bedarf ist bei Mangelernährung oder bei erhöhtem Energiebedarf die tägliche Energiezufuhr in Zusammenarbeit mit dem Ärzteteam und dem diätologischen Fachpersonal anzupassen.

Folgende Richtwerte werden angegeben:<sup>12</sup>

**Richtwerte für die Energiezufuhr in kcal pro Tag**

Alter	PAL-Wert 1,2 <sup>13</sup>		PAL-Wert 1,4		PAL-Wert 1,6	
	m	w	m	w	m	w
65 Jahre und älter	1.700	1.400	2.100	1.700	2.500	1.900

Weitere Angaben zu den Richtwerten von Makro-Nährstoffen (Fett, Kohlenhydrate, Eiweiß/Protein und Ballaststoffe) sowie Mikro-Nährstoffen (Vitamine und Mineralstoffe) mit Hinweisen auf Besonderheiten für ältere Menschen 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)

<https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=628>

<sup>10</sup> [www.fitimalter-dge.de/fileadmin/user\\_upload/medien/Essen\\_und\\_Trinken\\_im\\_Alter.pdf](http://www.fitimalter-dge.de/fileadmin/user_upload/medien/Essen_und_Trinken_im_Alter.pdf), 14.10.2022.

<sup>11</sup> <https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=628>, 14.10.2022.

<sup>12</sup> D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2. Auflage, 7. aktualisierte Ausgabe 2021.

<sup>13</sup> [www.fitimalter-dge.de/fileadmin/user\\_upload/medien/Essen\\_und\\_Trinken\\_im\\_Alter.pdf](http://www.fitimalter-dge.de/fileadmin/user_upload/medien/Essen_und_Trinken_im_Alter.pdf), Seite 7, 14.10.2022.



## 5. SPEISEANGEBOTE BEI BESONDEREN ANFORDERUNGEN

Beeinträchtigungen oder Krankheiten und Folgekrankheiten können einen negativen Einfluss auf die Versorgung mit Nährstoffen haben. Kau- und Schluckbeschwerden machen vielen älteren Menschen zu schaffen. Auch Mangelernährung (Malnutrition) ist ein häufiges Problem bei Seniorinnen und Senioren, wobei der Anteil der Betroffenen mit steigendem Alter zunimmt.<sup>14</sup> Besonders Menschen mit Demenz weisen ein erhöhtes Risiko für Mangelernährung auf. Empfehlungen für die Ernährung im Alter bei besonderen Anforderungen finden Sie unter:

[www.gesundheit.gv.at/leben/altern/ernaehrung-im-alter/kau-und-schluckbeschwerden-senioren](http://www.gesundheit.gv.at/leben/altern/ernaehrung-im-alter/kau-und-schluckbeschwerden-senioren)

[www.gesundheit.gv.at/leben/altern/ernaehrung-im-alter/mangelernaehrung-senioren](http://www.gesundheit.gv.at/leben/altern/ernaehrung-im-alter/mangelernaehrung-senioren)

Auch bei ernährungsbedingten Krankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2 oder anderen Stoffwechselerkrankungen ist eine Veränderung des Verpflegungsangebotes notwendig. Für die Entwicklung und Realisierung von Ernährungskonzepten für ältere Menschen mit besonderen Anforderungen wird die Zusammenarbeit mit dem diätologischen und ernährungswissenschaftlichen Fachpersonal sowie den Fachärztinnen und Fachärzten empfohlen. Auch auf die jeweiligen Fachgesellschaften, wie beispielsweise die Österreichische Diabetes-Gesellschaft oder die Österreichische Gesellschaft für Hypertensiologie, wird verwiesen.



**Wenden Sie sich bei fachspezifischen Fragen an den Verband der Diätologen Österreichs  
([www.diaetologen.at](http://www.diaetologen.at)) und holen Sie sich Unterstützung vom Arbeitskreis  
„Ernährung & Geriatrie“ ([geriatrie@diaetologen.at](mailto:geriatrie@diaetologen.at)).**



<sup>14</sup> [www.gesundheit.gv.at/leben/altern/ernaehrung-im-alter/kau-und-schluckbeschwerden-senioren.html](http://www.gesundheit.gv.at/leben/altern/ernaehrung-im-alter/kau-und-schluckbeschwerden-senioren.html), 14.10.2022.

## 6. VERPFLEGUNG IN STATIONÄREN SENIORENEINRICHTUNGEN

Die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen umfasst zumeist alle Mahlzeiten des Tages: drei Hauptmahlzeiten – Frühstück, Mittag- und Abendessen – sowie mindestens zwei Zwischenmahlzeiten.

### 6.1 Die Essbiografie

Die Essbiografie ist der Ausgangspunkt einer bedarfs- und bedürfnisgerechten Verpflegung, um die Wünsche und Vorlieben, aber auch Abneigungen in einem seniorenrechtlichen Speiseplan berücksichtigen zu können. Dabei werden Herkunft, Religion, traditionelle und kulturelle Besonderheiten, der übliche Tagesablauf, Essgewohnheiten und -rituale, besondere Vorlieben, Lieblingsspeisen und -getränke sowie Abneigungen, Unverträglichkeiten und Krankheiten erfragt und dokumentiert.<sup>15</sup> Die Essbiografie sollte regelmäßig aktualisiert und ergänzt werden.

### 6.2 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 maximal 11,5 g Zucker pro 100 ml enthalten.

Lebensmittel wie Marmelade, Honig oder Butter gehören aufgrund der Zusammensetzung nicht zur optimalen Auswahl. Ein Einsatz ist dennoch möglich.

Bei Wurstprodukten sind fettarme Sorten zu bevorzugen. Wenn durch eingelernte Ernährungsmuster Lebensmittel nicht angenommen werden, ist auch der sparsame Einsatz von traditionellen Produkten (z. B. fette Wurstsorten wie Extrawurst, Leberkäse, Hartwürste, Streichwurst) möglich.<sup>16</sup>

**!! 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>15</sup> DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen, Bonn 2020, 1. Auflage, Seite 43 f.

<sup>16</sup> DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen, Bonn 2020, 1. Auflage, Seite 46.

### 6.3 Speiseplanung für das Mittagessen in stationären Senioreneinrichtungen

Um den Anforderungen nach Vielfalt und Abwechslung gerecht zu werden, soll die Speiseplanung für das Mittagessen in der stationären Senioreneinrichtung zumindest 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 und abwechslungsreiches Angebot alle wichtigen Nährstoffe enthält! !!**

Das Mittagessen in der Senioreneinrichtung besteht aus mindestens zwei Gängen (z. B. Suppe und Hauptspeise oder Hauptspeise und Nachspeise). In der Vollverpflegung sollte zum Frühstück oder Abendessen eine warme Komponente, beim Auslassen von Mahlzeiten eine Ersatzmahlzeit angeboten werden.

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

- Das Mittagessen besteht aus zwei Gängen
- Vegetarische Gerichte werden zumindest 2-mal in 7 Verpflegungstagen angeboten
- Frittierte und panierte Produkte werden maximal 2-mal in 7 Verpflegungstagen angeboten
- Süße Hauptgerichte werden maximal einmal in 7 Verpflegungstagen (für das Mittagessen) angeboten und zählen nicht als vegetarische Gerichte
- Süße Hauptgerichte werden kombiniert mit Gemüsesuppe angeboten

**!! Versuchen Sie herkömmliche Gerichte durch die Verwendung von empfohlenen Lebensmitteln zu verändern oder zu ergänzen. Kostenlose „Tut gut“-Rezepte für alle Altersgruppen finden Sie auf: [www.noetutgut.at/infomaterial](http://www.noetutgut.at/infomaterial) !!**

### 6.4 Weitere Anforderungen in der Speiseplanung

Erdäpfel (z. B. als Erdäpfelsalat, -knödel) zählen im Speiseplan zu den Sättigungsbeilagen (nicht zum Gemüse). Der Gemüseanteil muss unabhängig davon berücksichtigt werden.

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

Spezifische Ernährungs-, Diät- und Darreichungsformen werden berücksichtigt.

Der Speiseplan für zumindest eine Woche wird allen Beteiligten vorab barrierefrei zugänglich gemacht, bei Immobilität wird der Speiseplan ausgehändigt oder mitgeteilt. Alle Speisen werden eindeutig bezeichnet oder erklärt, z. B. „Erbsen-und-Karotten-Gemüse“ statt „Gemüsebeilage“, „Zucchinicremesuppe“ statt „Tagessuppe“. Die Fleischarten werden genannt (z. B. Wiener Schnitzel vom Kalb). Werden mehrere Menülinien angeboten, werden diese übersichtlich dargestellt.

#### Exkurs: Alkohol in Speisen

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



## 6.5 Häufigkeit der Lebensmittelgruppen in einem Speiseplan für eine Woche für die Vollverpflegung in stationären Senioreneinrichtungen

In der folgenden Übersicht werden Empfehlungen für die Häufigkeit der Lebensmittelgruppen zur Planung der Vollverpflegung gegeben. Diese beziehen sich auf einen Speiseplan für eine Woche (7 Verpflegungstage) für Mischkost.

<b>VOLLVERPFLEGUNG</b> Lebensmittelgruppe	<b>MISCHKOST</b> Häufigkeit in 7 Tagen	<b>BEISPIELE</b>
<b>GEMÜSE UND SALAT</b>	mind. 21-mal (mind. 3-mal täglich), davon mind. 7-mal Rohkost oder Salat	Gemüsegerichte, Beilagen, Suppen, Püree, Sugo Gemüse geschnitten, Salat, Gemüsesaft, Smoothie
<b>HÜLSENFRÜCHTE</b>	mind. 2-mal	Bohnensalat, Linseneintopf, Kichererbsensuppe
<b>OBST</b>	14-mal (2-mal täglich), davon mind. 7-mal frisch	Obstsalat, Kompott, Röster, Fruchtmus, Stückobst Obstsalat, Saft, Smoothie, Trockenobst
<b>NÜSSE UND SAATEN</b>	mind. 3-mal	als Ergänzung zu Salaten, in Brot, in Desserts
<b>ERDÄPFEL, GETREIDE, GETREIDEPRODUKTE</b>	mind. 21-mal (mind. 3-mal täglich)	Petersilerdäpfel, Püree, Erdäpfel- salat, Dinkelreis, Hirse, Polenta, Knödel, Nockerln, Brotscheibe, Getreideflocken
	davon mind. 14-mal Vollkornprodukte	Vollkornteigwaren, Vollkornpizza, Naturreis
	davon max. 2-mal Erdäpfelerzeugnisse	Halb- oder Fertigprodukte: Pommes frites, Kroketten, Fertig-Püree
<b>MILCH UND MILCHPRODUKTE</b>	mind. 14-mal	Milch, Joghurt, Buttermilch, saure Milch, Topfencreme, in Desserts oder süßen Hauptgerichten, Käse
<b>FLEISCH UND WURST</b>	max. 3-mal in der Mittagsverpflegung	abwechselnd verschiedene magere Fleischsorten
	davon max. einmal Fleischerzeug- nisse inkl. Wurstwaren	Würstel, Leberkäse, Augsburgener
<b>FISCH</b>	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.



## 6.6 Die Mengenangaben für die Lebensmittelgruppen<sup>17</sup>

In der nachfolgenden Tabelle wird eine Orientierung hinsichtlich der einzuplanenden Mengen pro Person bei einem angenommenen PAL-Wert zwischen 1,2 und 1,4 gegeben. Die tatsächlichen Mengen richten sich nach den Aktivitäten und nach dem Alter der Seniorinnen und Senioren. Da die Ernährungsbedürfnisse älterer Menschen sehr unterschiedlich sind, sollten die Empfehlungen gegebenenfalls in Zusammenarbeit mit dem diätologischen oder ernährungswissenschaftlichen Fachpersonal angepasst werden.

### Mengenempfehlungen in der Vollverpflegung:

(eine Woche entspricht 7 Verpflegungstagen)

Lebensmittelgruppe	Mischkost
<b>GEMÜSE UND SALAT</b>	täglich mind. ca. 450 g
<b>DAVON GEKOCHETE HÜLSENFRÜCHTE</b>	wöchentlich ca. 230 g
<b>OBST</b>	täglich ca. 250 g
<b>NÜSSE UND SAATEN</b>	wöchentlich ca. 60 g
<b>ERDÄPFEL, GETREIDE, GETREIDEPRODUKTE</b>	täglich ca. 250 g (2-mal Brot, Gebäck, Getreideflocken und einmal Erdäpfel, Reis, Getreide gekocht)
<b>MILCH UND MILCHPRODUKTE</b>	täglich ca. 330 ml
<b>FLEISCH UND WURST</b>	wöchentlich ca. 260 g (gegart)
<b>FISCH</b>	wöchentlich ca. 160 g
<b>FETTE UND ÖLE</b>	wöchentlich ca. 120 g

Für Eier gibt es keine Empfehlungen zu den Mengen. Wöchentlich wird in den Speiseplänen mit ca. 120 g Ei für Mischkost gerechnet.

**!! Erheben Sie regelmäßig die Wünsche und Anregungen der Seniorinnen und Senioren und berücksichtigen Sie diese in der Speiseplanung! !!**

<sup>17</sup> Abgeleitet aus DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen, 1. Auflage, Bonn 2020.

## 7. DIE 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)
- Milch und Milchprodukte mit niedrigen Fettstufen bevorzugen (z. B. Topfen bis max. 20 % Fett i. Tr., Rahm mit Joghurt mischen, sparsamer Umgang mit Obers)
- Zum Würzen werden Kräuter bevorzugt
- Zucker wird in Maßen eingesetzt
- 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 (Hinweis: kalt gepresste Öle nicht stark erhitzen!)
- Bei passierter oder pürierter Kost werden die einzelnen Komponenten erkennbar angerichtet
- Alle Speisen werden appetitlich angerichtet und haben ihre typische Farbe
- Es werden Portionierungshilfen verwendet, Musterteller für Portionsgrößen oder Kellenpläne (Stück-/Mengenangaben zur richtigen Portionierung der Speisenkomponenten) erstellt
- Fleisch soll nicht flachsrig oder grobfaserig, sondern zart sein
- Ist bei Beeinträchtigung der Kau- und Schluckfähigkeit eine andere Konsistenz notwendig, so sollten der für die einzelnen Lebensmittel typische Geschmack und die typische Farbe möglichst erhalten bleiben. Auch auf eine appetitanregende Präsentation der Speisen ist zu achten.

**!! Beachten Sie das Zusatz-Bildungsangebot für die Ausbildung zum „geriatrisch geschulten Koch“ !!  
oder zum „diätetisch geschulten Koch“ unter <https://www.wifi.at/kursbuch/> !!**





### 7.1 Angebot unterschiedlicher Menülinien






Werden zwei oder mehrere Menülinien zum Mittagessen 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 6.5 „Häufigkeit der Lebensmittelgruppen in einem Speiseplan für eine Woche für die Vollverpflegung in stationären Senioreneinrichtungen“).

Frittierte und/oder panierte Produkte werden in jeder Menülinie maximal 8-mal in 28 Verpflegungstagen bzw. 2-mal in der Woche angeboten. Bei einem vielfältigen Angebot 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



## 7.2 Musterspeisepläne für die Vollverpflegung

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.

### 7.2.1 Musterspeiseplan für zwei Wochen Vollverpflegung – Mischkost

#### Musterspeiseplan Vollverpflegung, Mischkost – Woche 1

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Frühstück</b>	Frühstücksbuffet: abwechselnd z. B. helles Vollkorngebäck oder Mischbrot, Butter, Topfen, Joghurt, Tilsiter, Schinken, Rohkostteller, Erdbeermarmelade, Honig, gedünstete Äpfel mit Couscous						
<b>Zwischenmahlzeit</b>	zur Auswahl abwechselnd z. B. Vollkornkekse, Linsenaufstrich, Paprika, Fruchtsalat (Apfel, Beeren) oder Birnenkompott						
<b>Mittagessen</b>	Brokkolicremesuppe	Rindsuppe mit Grießnockerl	Paradeissuppe mit Croutons	Klare Gemüsesuppe mit Frittaten	Rindsuppe mit Nudeln	Kürbiscremesuppe	Klare Gemüsesuppe (Kohl, Karotten, Sellerie)
	Topfenknödel mit Nussbröseln und Zwetschkenröster	Gemüse-Schinken-Strudel (Karotten, Schwarzwurzeln, Erbsen) mit Joghurt-Kräuter-Sauce und Erdäpfeln	Geröstete Leber mit Basmati-Reis und Eisbergsalat	Krautfleckerl und Chinakohlsalat	Forellenfilets mit Kräutern, Petersilerdäpfeln und gemischtem Salat (Gurken, Paradeiser, Bohnen)	Rote-Linsen-Laibchen mit Bulgur und Zucchini-Paradeiser-Paprika-Gemüse	Rindsbraten mit Rote-Rüben-Püree und Vollkorn-Spiralen
<b>Zwischenmahlzeit</b>	Weintrauben	Vanille-Topfencreme mit Erdbeeren	Bohnenkuchen	Birnen-Ragout mit Topfen und geriebenen Haselnüssen	Apfelstrudel (ausgezogener Teig)	Rhabarber-Topfen-Tiramisu	Apfel-Nuss-Vollkornkuchen
<b>Abendessen</b>	Zucchini gefüllt mit faschiertem Rindfleisch, Dinkelreis, Paradeissalat	Roggenbrot, Fischeaufstrich mit geräucherter Saibling, garniert mit Gurkenseiben	Erbsen-Couscous-Omelette mit Kopfsalat	Mangold-Karfiol-Erdäpfel-Auflauf mit Topfendip	Grahamweckerl, gegrillter Fenchel mit Paradeisern	Dinkelweckerl, Butter, Schinken, Gurke, Radieschen	Vollkornbrot mit Kräuter-aufstrich, Vogerlsalat
<b>Getränke</b>	zum Frühstück gibt es Kaffee oder Tee, zu jedem Gericht als Getränk Wasser, Mineralwasser, ungesüßten Früchtetee oder Kräutertee						



**Musterspeiseplan Vollverpflegung, Mischkost – Woche 2**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Frühstück</b>	Frühstücksbuffet: abwechselnd z. B. helles Vollkorngebäck oder Mischbrot, Butter, Topfen, Joghurt, Tilsiter, Schinken, Rohkostteller, Erdbeermarmelade, Honig, gedünstete Äpfel mit Couscous						
<b>Zwischenmahlzeit</b>	zur Auswahl abwechselnd z. B. Vollkornkekse, Linsenaufstrich, Paprika, Fruchtsalat (Apfel, Beeren) oder Birnenkompott						
<b>Mittagessen</b>	ErbSENSuppe	Sellerie-cremesuppe	Bärlauchsuppe	Kohlcremesuppe	Rindsuppe mit Leberknödel	Spargel-cremesuppe	Rindsuppe mit Kräuterschöberln
	Faschierte Laibchen (Rind bzw. Schwein) mit Pastinaken-Erdäpfel-Püree und Sellerie-Apfel-Walnuss-Salat	Kichererbsen-Curry (Kichererbsen, Paradeiser, Karotten, Kokosmilch) mit Vollkornbandnudeln	Dinkel-Grieß-Topfen-Auflauf mit Beerenmus	Zanderfilet mit Erdäpfelgratin und Fisolensalat	Hirschragout mit Vollkorn-Spätzle und Rotkraut	Eierschwammerlgulasch mit Serviettenknödel und Eisbergsalat	Gebackenes Schweinschnitzel mit Basmati-Einkorn-Reis und gem. Salat (Paradeiser, Kraut, Karotten)
<b>Zwischenmahlzeit</b>	Schokopuddingcreme mit Himbeeren	Topfen-Heidelbeer Strudel	Obstsalat mit Joghurtcreme und Nüssen	Mohn-Birnen-Kuchen	Joghurtcreme mit Hollerkoch	Apfelbrot	Kakao-Kirschen-Kuchen
<b>Abendessen</b>	Karpfenragout (Paprika, Paradeiser, Stangensellerie) Bauernbrot	Schwarzwurzelsalat mit Schinken und Sonnenblumenbrot	Fleischpalatschinken (Rind bzw. Schwein) mit Paradeissauce und Petersilerdäpfeln	Linsenaufstrich mit Walnüssen und Grahamweckerl	Kochsalat mit Erbsen und Salzerdäpfeln	Mozzarella mit Tomaten und Basilikum	Kaltes Selchfleisch mit Kren, Gurkerln, Paprika und Roggenbrot
<b>Getränke</b>	zum Frühstück gibt es Kaffee oder Tee, zu jedem Gericht als Getränk Wasser, Mineralwasser, ungesüßten Früchtetee oder Kräutertee						



### 7.2.2 Musterspeiseplan für zwei Wochen Vollverpflegung – ovo-lakto-vegetarische Kost

#### Musterspeiseplan Vollverpflegung, ovo-lakto-vegetarische Kost – Woche 1

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Frühstück</b>	Frühstücksbuffet: abwechselnd z. B. helles Vollkorngebäck oder Mischbrot, Butter, Topfen, Joghurt, Tilsiter, Rohkostteller, Erdbeermarmelade, Honig, gedünstete Äpfel mit Couscous						
<b>Zwischenmahlzeit</b>	zur Auswahl abwechselnd z. B. Vollkornkekse, Linsenaufstrich, Paprika, Fruchtsalat (Apfel, Beeren) oder Birnenkompott						
<b>Mittagessen</b>	Brokkolicremesuppe	Klare Gemüsesuppe mit Grießnockerl	Paradeissuppe mit Croutons	Klare Gemüsesuppe mit Frittaten	Klare Gemüsesuppe mit Nudeln	Kürbiscremesuppe	Klare Gemüsesuppe (Kohl, Karotten, Sellerie)
	Topfenknödel mit Nussbröseln und Zwetschkenröster	Gemüstrudel (Karotten, Schwarzwurzeln, Erbsen) mit Joghurt-Kräuter-Sauce und Erdäpfeln	Brokkoli-Risotto mit	Krautfleckerl und China-kohlsalat	Lauch-Erdäpfel-Gratin und gemischter Salat (Gurken, Paradeiser, Bohnen)	Rote-Linsen-Laibchen mit Bulgur und Zucchini-Paradeiser-Paprika-Gemüse	Nudelpfanne (Vollkornnudeln, Wurzelgemüse) und Rote-Rüben-Salat
<b>Zwischenmahlzeit</b>	Weintrauben	Vanille-Topfencreme mit Erdbeeren	Bohnenkuchen	Birnen-Ragout mit Topfen und geriebenen Haselnüssen	Apfelstrudel (ausgezogener Teig)	Rhabarber-Topfen-Tiramisu	Apfel-Nuss-Vollkornkuchen
<b>Abendessen</b>	Zucchini gefüllt mit Parmesan und Dinkelreis, Paradeissalat	Roggenbrot mit Eiaufstrich, garniert mit Gurkenscheiben	Erbsen-Couscous-Omelette mit Kopfsalat	Mangold-Karfiol-Erdäpfel-Auflauf mit Topfendip	Grahamweckerl, gegrillter Fenchel mit Paradeisern	Dinkelweckerl mit Butter, Butterkäse, Gurke und Radieschen	Vollkornbrot mit Kräuter-aufstrich und Vogerlsalat
<b>Getränke</b>	zum Frühstück gibt es Kaffee oder Tee, zu jedem Gericht als Getränk Wasser, Mineralwasser, ungesüßten Früchtetee oder Kräutertee						



**Musterspeiseplan Vollverpflegung, ovo-lakto-vegetarische Kost – Woche 2**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Frühstück</b>	Frühstücksbuffet: abwechselnd z. B. helles Vollkorngebäck oder Mischbrot, Butter, Topfen, Joghurt, Tilsiter, Rohkostteller, Erdbeermarmelade, Honig, gedünstete Äpfel mit Couscous						
<b>Zwischenmahlzeit</b>	zur Auswahl abwechselnd z. B. Vollkornkekse, Linsenaufstrich, Paprika, Fruchtsalat (Apfel, Beeren) oder Birnenkompott						
<b>Mittagessen</b>	Erbsensuppe	Sellerie-cremesuppe	Bärlauchsuppe	Kohlcremesuppe	Klare Gemüsesuppe mit Rollgerste	Spargel-cremesuppe	Klare Gemüsesuppe mit Kräuterschöberln
	Zucchini-Laibchen mit Pastinaken-Erdäpfel-Püree und Sellerie-Apfel-Walnuss-Salat	Kichererbsen-Curry (Kichererbsen, Paradeiser, Karotten, Kokosmilch) mit Vollkornbandnudeln	Dinkel-Grieß-Topfen-Auflauf mit Beerenmus	Brokkoli-Erdäpfel-Auflauf mit Käse überbacken und Joghurt-Dip	Käse-Vollkorn-Spätzle mit Rotkrautsalat	Eierschwammerlgulasch mit Serviettenknödel und Eisbergsalat	Gebackene Seitanschnitzel mit Basmati-Einkorn-Reis und gemischtem Salat (Paradeiser, Kraut, Karotten)
<b>Zwischenmahlzeit</b>	Schoko-Pudding-creme mit Himbeeren	Topfen-Heidelbeerstrudel	Obstsalat mit Joghurtsauce und Nüssen	Mohn-Birnen-Kuchen	Joghurtcreme mit Hollerkoch	Apfelbrot	Kakao-Kirschen-Kuchen
<b>Abendessen</b>	Ragout aus Paprika, Paradeisern, Stangensellerie und Tofu mit Bauernbrot	Schwarzwurzelalat mit Feta und Sonnenblumenbrot	Spinatpalatschinken mit Paradeissauce und Petersilerdäpfeln	Linsenaufstrich mit Walnüssen und Grahamweckerl	Kochsalat mit Erbsen und Salzerdäpfeln	Mozzarella mit Tomaten und Basilikum	Roggenbrot mit Tilsiter, Butter, Gurke und Paprika
<b>Getränke</b>	zum Frühstück gibt es Kaffee oder Tee, zu jedem Gericht als Getränk Wasser, Mineralwasser, ungesüßten Früchtetee oder Kräutertee						

**7.3 Rezept-Tipps**

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



## 8. WEITERE WICHTIGE ASPEKTE UND VORAUSSETZUNGEN

Die Qualität der Verpflegung hängt nicht nur von der Speisenqualität, sondern auch von weiteren Rahmenbedingungen und Serviceleistungen ab. Die Umgebung beim Essen sollte in Senioreneinrichtungen so gestaltet sein, dass sie den Vorstellungen der Bewohnerinnen und Bewohner gerecht wird und zu einer angenehmen Atmosphäre beiträgt. Mahlzeiten strukturieren den Tag und bieten Raum für Gespräche. Das Essen erfüllt auch eine soziale Funktion und man geht nicht nur zu Tisch, um satt zu werden, sondern auch, um Kontakte zu pflegen.

**!! „Tut gut!“ unterstützt die ältere Generation mit verschiedenen Materialien wie Rätselheften und Magazinen dabei, körperlich und geistig fit zu bleiben. Kostenloser Download oder Bestellmöglichkeit unter [www.noetutgut.at/infomaterial](http://www.noetutgut.at/infomaterial) !!**

### 8.1 Essenszeiten und Raumgestaltung in stationären Senioreneinrichtungen

Für die Mahlzeiten soll ausreichend Zeit zur Verfügung stehen, die Essenszeiten sollen festgelegt und bekannt sein sowie den Wünschen und Gewohnheiten der Seniorinnen und Senioren entsprechen.

Die Atmosphäre, die Gestaltung der Räume und Tische, das Service und die Kommunikation tragen wesentlich zur Freude und zum Genuss am Essen bei. Die Räume sollen hell, freundlich und gut belüftet sein und eine angenehme Raumtemperatur haben. Während der Mahlzeiten sollen Störungen und Ablenkungen vermieden werden, damit das Essen in Ruhe eingenommen werden kann. Der Essplatz soll sauber und ansprechend sein. Das Mobiliar sollte altersgerecht und gut zu reinigen sein. Außerdem ist auf ausreichend Platz für Rollstühle und Gehwägen zu achten.

In stationären Pflegeeinrichtungen sind Service-Systeme wie Tischgemeinschaften (Schüsseln und Platten werden auf die Tische gestellt, die Portionsgrößen sind frei wählbar) oder Tablettssysteme (die Speisen werden auf Teller portioniert und über ein Verteilerband auf Tablett ausgegeben) üblich.

### 8.2 Information, Kommunikation und Nudging

Information und Kommunikation können die Zufriedenheit mit dem Verpflegungsangebot wesentlich beeinflussen. In persönlichen Gesprächen, Vorträgen oder durch Plakate und Folder können beispielsweise folgende Inhalte kommuniziert werden:

- Informationen zum Verpflegungsangebot
- Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit
- Verfügbare Kost- und Darreichungsformen
- Unterstützung bei der Auswahl von Speisen
- Möglichkeiten der Beratung durch Ernährungsfachkräfte
- Rezepte zu den angebotenen Speisen
- Informationen zu Nachhaltigkeit und biologischen Lebensmitteln
- Hintergründe zu verbreiteten Lebensmittelallergien
- Saisonalität von Lebensmitteln
- Regionalität und Herkunft der Lebensmittel
- Konflikt- und Beschwerdemanagement



In regelmäßigen Abständen sollten sowohl die Seniorinnen und Senioren als auch das Personal zu folgenden Themenbereichen befragt und informiert werden:

- Speisenangebot, Berücksichtigung der Vorlieben, Lebensmittelauswahl, Angebotsvielfalt
- Raumgestaltung, Atmosphäre, Kommunikation
- Konflikt- und Beschwerdemanagement<sup>18</sup>

Die Messung der Zufriedenheit der Seniorinnen und Senioren reicht über spontane Rückmeldungen, die dokumentiert werden, bis zu strukturierten regelmäßigen Befragungen. Die Vorschläge sollen berücksichtigt und entsprechende Maßnahmen zur Verbesserung sollen umgesetzt werden.

Das Einbeziehen von Angehörigen oder wichtigen Bezugspersonen kann in der Kommunikation hilfreich sein.

**!! Bieten Sie den Bewohnerinnen und Bewohnern die Möglichkeit für einen direkten Austausch mit der Küche – z. B. Vortrag, Sprechstunde. !!**

Durch Kommunikation und Präsentation kann das Ernährungsverhalten beeinflusst werden. Nudging soll die Auswahl gesünderer Lebensmittel begünstigen (siehe auch Teil 1 dieser Leitlinie). „Mit liebevollen Anstößen das individuelle Ernährungsverhalten älterer Menschen fördern, sie in ihrer Selbstständigkeit unterstützen und damit den Gesundheitszustand verbessern“<sup>19</sup> ist das Ziel der Maßnahmen. Folgende Möglichkeiten bieten sich an: attraktive Präsentation gesundheitsfördernder Speisen, Vielfalt beim Gemüse- und Salatangebot, Salatbuffet, attraktives Obstangebot, Hinweise, Schilder, Bilder, Musterteller etc.

### 8.3 Unterstützung beim Essen und Trinken

Ess- und Trinkhilfen sollen verfügbar sein und bei Bedarf entsprechend eingesetzt werden. Grundsätzlich soll die Selbstständigkeit der Seniorinnen und Senioren gefördert werden. Individuelle und gezielte Hilfestellung (z. B. Kleinschneiden einzelner Komponenten, Beachten der Körperposition beim Essen) wird bei Bedarf geleistet.<sup>20</sup>

<sup>18</sup> AGES, Bundesministerium für Gesundheit, Wissenschaftliche Aufbereitung für Empfehlungen „Ernährung im Alter in verschiedenen Lebenssituationen“, Wien 2013, Seite 93.

<sup>19</sup> [cache.pressmailing.net/content/96965e6b-b280-443b-b36a-c723a4737a45/20200906\\_Nudging-Pro-onsvereinbarung.pdf](https://cache.pressmailing.net/content/96965e6b-b280-443b-b36a-c723a4737a45/20200906_Nudging-Pro-onsvereinbarung.pdf), 14.10.2022.

<sup>20</sup> DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen, 1. Auflage, Bonn 2020.

## 9. DIE MITTAGSVERPFLEGUNG BEI ESSEN AUF RÄDERN – MOBILE MENÜDIENSTE

Für ältere Menschen, die vorübergehend Unterstützung benötigen oder Hilfe im Alltag brauchen, bietet Essen auf Rädern seit vielen Jahren die Möglichkeit, eine warme Mahlzeit (zumeist das Mittagessen) zu beziehen. Die Menüs werden entweder täglich warm, gekühlt zum Erwärmen oder wöchentlich tiefgekühlt zum Erwärmen zugestellt.

Ein vollwertiges und ausgewogenes Mittagessen leistet einen wesentlichen Beitrag zur täglichen Versorgung mit Nährstoffen und darum ist die richtige Zusammenstellung der Speisen von großer Bedeutung. Bei vielen Anbieterinnen und Anbietern gibt es die Wahl zwischen Normalkost, Schonkost, Diabetikerkost und fleischloser Kost.

### 9.1 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 maximal 11,5 g Zucker pro 100 ml enthalten.

Lebensmittel wie Marmelade, Honig oder Butter gehören aufgrund der Zusammensetzung nicht zur optimalen Auswahl. Ein Einsatz ist dennoch möglich.

Bei Wurstprodukten sind fettarme Sorten zu bevorzugen.

Wenn durch eingelernte Ernährungsmuster Lebensmittel nicht angenommen werden, ist auch der sparsame Einsatz von traditionellen Produkten (z. B. fette Wurstsorten wie Extrawurst, Leberkäse, Hartwürste, Streichwurst) möglich.<sup>21</sup>

**!! 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>21</sup> DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen, 1. Auflage, Bonn 2020, Seite 46.

## 9.2 Speiseplanung für das Mittagessen bei Essen auf Rädern

Um den Anforderungen nach Vielfalt und Abwechslung gerecht zu werden, soll die Speiseplanung für das Mittagessen zumindest auf einen vierwöchigen Menüzyklus ausgerichtet sein – idealerweise sollten sich die Speisen in diesen vier Wochen nicht wiederholen.

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

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

- Das Mittagessen besteht aus zwei Gängen (Suppe und Hauptspeise oder Hauptspeise und Nachspeise)
- Vegetarische Gerichte werden zumindest 2-mal in 7 Verpflegungstagen angeboten
- Frittierte und/oder panierte Produkte werden maximal 2-mal in 7 Verpflegungstagen angeboten
- Süße Hauptgerichte werden maximal einmal in 7 Verpflegungstagen angeboten und zählen nicht als vegetarische Gerichte
- Süße Hauptgerichte werden in Kombination mit Gemüsesuppe angeboten

**!! Versuchen Sie herkömmliche Gerichte durch die Verwendung von empfohlenen Lebensmitteln zu verändern oder zu ergänzen. Kostenlose „Tut gut“-Rezepte für alle Altersgruppen finden Sie auf: [www.noetutgut.at/infomaterial](http://www.noetutgut.at/infomaterial) !!**

## 9.3 Weitere Anforderungen in der Speiseplanung

**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.

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

Spezifische Ernährungs-, Diät- und Darreichungsformen werden berücksichtigt.

Der Speiseplan für zumindest eine Woche wird allen Beteiligten vorab barrierefrei zugänglich gemacht, bei Immobilität wird der Speiseplan ausgehändigt oder mitgeteilt. Alle Speisen werden eindeutig bezeichnet oder erklärt, z. B. „Erbsen-und-Karotten-Gemüse“ statt „Gemüsebeilage“, „Zucchinicremesuppe“ statt „Tagessuppe“. Die Fleischarten werden genannt (z. B. Wiener Schnitzel vom Kalb). Werden mehrere Menülinien angeboten, werden diese übersichtlich dargestellt.

### Exkurs: Alkohol in Speisen

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

**!! Erheben Sie regelmäßig die Wünsche und Anregungen der Seniorinnen und Senioren und berücksichtigen Sie diese in der Speiseplanung! !!**

#### 9.4 Häufigkeit der Lebensmittelgruppen in einem Speiseplan für eine Woche für die Mittagsverpflegung bei Essen auf Rädern

In der folgenden Übersicht werden Empfehlungen für die Häufigkeit der Lebensmittelgruppen zur Planung der Mittagsverpflegung gegeben. Diese beziehen sich auf einen Speiseplan für eine Woche (7 Verpflegungstage) für Mischkost.

<b>MITTAGSVERPFLEGUNG</b> Lebensmittelgruppe	<b>MISCHKOST</b> Häufigkeit in 7 Tagen	<b>BEISPIELE</b>
<b>GEMÜSE UND SALAT</b>	7-mal (einmal täglich)	Gemüsegerichte, Beilagen, Suppen, Püree, Sugo; Gemüse geschnitten, Salat, Gemüsesaft, Smoothie
<b>HÜLSENFRÜCHTE</b>	mind. einmal	Bohnensalat, Linseneintopf, Kichererbsensuppe
<b>OBST</b>	mind. 3-mal	Obstsalat, Kompott, Röster, Fruchtmus, Stückobst Obstsalat, Saft, Smoothie, Trockenobst
<b>NÜSSE UND SAATEN</b>	sollten enthalten sein	als Ergänzung zu Salaten, in Brot, in Desserts
<b>ERDÄPFEL, GETREIDE, GETREIDEPRODUKTE</b>	7-mal (einmal täglich)	Petersilerdäpfel, Püree, Erdäpfelsalat, Parboiled-Reis, Nudeln, Hirse, Polenta, Knödel, Nockerln; Brot, Getreideflocken
	davon mind. einmal Vollkornprodukte	helle Vollkornteigwaren, Vollkornpizza
	davon max. 2-mal Erdäpfelerzeugnisse	Halb- oder Fertigprodukte: Pommes frites, Kroketten, Fertig-Püree
<b>MILCH UND MILCHPRODUKTE</b>	mind. 3-mal	Milch, Joghurt, Topfencreme, in Desserts oder süßen Hauptgerichten, Käse
<b>FLEISCH UND WURST</b>	max. 3-mal	abwechselnd verschiedene magere Fleischsorten
	davon max. einmal Fleischerzeugnisse inkl. Wurstwaren	Würstel, Leberkäse, Augsburgurger
<b>FISCH</b>	einmal	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.



### 9.5 Die Mengenangaben für die Lebensmittelgruppen<sup>22</sup>

In der nachfolgenden Tabelle wird eine Orientierung hinsichtlich der einzuplanenden Mengen pro Person bei einem angenommenen PAL-Wert zwischen 1,2 und 1,4 gegeben. Die tatsächlichen Mengen richten sich nach den Aktivitäten und dem Alter der Seniorinnen und Senioren. Da die Ernährungsbedürfnisse älterer Menschen sehr unterschiedlich sind, sollten die Empfehlungen gegebenenfalls in Zusammenarbeit mit dem diätologischen oder ernährungswissenschaftlichen Fachpersonal angepasst werden.

#### Mengenempfehlungen für die Mittagsverpflegung bei Essen auf Rädern:

(eine Woche entspricht 7 Verpflegungstagen)

LEBENSMITTELGRUPPE	MISCHKOST	OVO-LAKTO-VEGETARISCHE KOST
<b>GEMÜSE UND SALAT</b>	täglich ca. 200 g (gegart), davon mind. 3-mal wöchentlich als Salat und/oder Rohkost	täglich mind. 200 g
<b>HÜLSENFRÜCHTE</b>	wöchentlich ca. 120 g	wöchentlich ca. 160 g
<b>OBST</b>	wöchentlich ca. 500 g	wöchentlich ca. 500 g
<b>NÜSSE UND SAATEN</b>	wöchentlich ca. 20 g	wöchentlich ca. 15 g
<b>ERDÄPFEL, GETREIDE, GETREIDEPDUKTE</b>	täglich ca. 100 g	täglich ca. 110 g
<b>MILCH UND MILCHPRODUKTE</b>	wöchentlich ca. 350 g	täglich ca. 400 g
<b>FLEISCH UND WURST</b>	wöchentlich ca. 200 g (gegart)	–
<b>FISCH</b>	wöchentlich ca. 100 g	–
<b>FETTE UND ÖLE</b>	wöchentlich ca. 30 g	wöchentlich ca. 35 g

Für Eier gibt es keine Empfehlungen zu den Mengen. Wöchentlich wird in den Speiseplänen mit ca. 20 g Ei für Mischkost gerechnet.

<sup>22</sup> Abgeleitet aus DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen, 1. Auflage Bonn 2020.

## 10. DIE ZUBEREITUNG DER SPEISEN – ESSEN AUF RÄDERN

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)
- Milch und Milchprodukte mit niedrigen Fettstufen bevorzugen (z. B. Topfen bis max. 20 % Fett i. Tr., Rahm mit Joghurt mischen, sparsamer Umgang mit Obers); handelsübliche Fertigprodukte auf Milchbasis sollen nicht mehr als maximal 11,5 g Zucker pro 100 ml enthalten
- Zum Würzen werden Kräuter bevorzugt
- Zucker wird in Maßen eingesetzt
- 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 (Hinweis: kalt gepresste Öle nicht stark erhitzen!)
- Bei passierter oder pürierter Kost werden die einzelnen Komponenten erkennbar angerichtet
- Alle Speisen werden appetitlich angerichtet und haben ihre typische Farbe
- Es werden Portionierungshilfen verwendet, Musterteller für Portionsgrößen oder Kellenpläne (Stück-/Mengenangaben zur richtigen Portionierung der Speisenkomponenten) erstellt
- Fleisch soll nicht flachsrig oder grobfaserig, sondern zart sein
- Ist bei Beeinträchtigung der Kau- und Schluckfähigkeit eine andere Konsistenz notwendig, so sollten der für die einzelnen Lebensmittel typische Geschmack und die typische Farbe möglichst erhalten bleiben. Auch auf eine appetitanregende Präsentation der Speisen ist zu achten.





**!! Beachten Sie das Zusatz-Bildungsangebot für die Ausbildung zum „geriatrisch geschulten Koch“ oder zum „diätetisch geschulten Koch“ unter <https://www.wifi.at/kursbuch> !!**





### 10.1 Angebot unterschiedlicher Menülinien

Werden zwei oder mehrere Menülinien zum Mittagessen 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 9.4 „Häufigkeit der Lebensmittelgruppen in einem Speiseplan für eine Woche für die Mittagsverpflegung bei Essen auf Rädern“).

Frittierte und/oder panierte Produkte werden in jeder Menülinie maximal 8-mal in 28 Verpflegungstagen bzw. 2-mal 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

### 10.2 Musterspeisepläne für die Mittagsverpflegung bei Essen auf Rädern

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.





10.2.1 Musterspeiseplan für vier Wochen bei Essen auf Rädern – Mischkost

ESSEN AUF RÄDERN – Musterspeiseplan Mittagsverpflegung – Mischkost

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1		Kürbiscrèmesuppe mit Kürbiskernen		Rindsuppe mit Frittaten		Kohlcrèmesuppe	
	Hühnerschnitzeltes mit Grünkornrisotto und Radieschen-Häuptelsalat	Linsenlaibchen mit Pastinaken-Erdäpfel-Püree und Sellerie-Apfel-Walnuss-Salat	Eierschwammerlsauce mit Serviettenknödel und Eisbergsalat	Hirschragout mit Vollkorn-Spätzle und Rotkraut	Saiblingsfilet auf cremigem Kohlrabi mit Dillerdäpfeln	Dinkelgrieß-Topfen-Birnen-Auflauf mit Hollerkoch	Rindsrouladen mit Bandnudeln und Blattsalaten
	Joghurt mit Pfirsichspiegel		Buttermilch-Brombeer-Gelee		Kirschenkuchen		Nuss-Schokokuchen
Woche 2	Karotten-Fenchel-Suppe		Bärlauchsuppe		Rindsuppe mit Leberknödel	Klare Gemüsesuppe mit Butternockerl	
	Topfenknödel mit Haselnussbröseln und Himbeermus	Gemüse Eintopf (Karotten, Kürbis, Lauch, Karfiol, Erbsen) mit Petersilerdäpfeln	Putenstreifen mit Paradeis-Tagliatelle und Rucola-Eichblatt-Salat mit Pinienkernen	Vegetarisches Bohnen-Gulasch (Käferbohnen, Paprika, Karotten, Sellerie) mit Roggenbrot	Gekochtes Rindfleisch mit Rösterdäpfeln und Cremespinat	Karpfenragout (Paprika, Paradeiser, Stangensellerie, Zwiebel) mit Einkorn-Basmati-Reis	Surbraten mit Erdäpfelknödel und warmem Krautsalat
		Birnenragout mit Schokocrème		Joghurt mit Zimt und Apfelmus			Mohnstrudel
Woche 3	Paprikasuppe mit Croutons		Rote-Rüben-Kren-Suppe	Klare Gemüsesuppe mit Kräuterschöberln		Rindsuppe mit Kaspressknödel	
	Forelle vom Grill mit Erbsenpüree, Polenta-schnitten und Eisbergsalat	Rosmarin-Lambraten mit Kohlsprossen und Couscous	Topfen-Palatschinken mit Vanillesauce	Erdäpfelteigroulade mit Spinatfülle und Paradeissauce	Kichererbsen-Curry (Kichererbsen, Paradeiser, Karotten, Kokosmilch) mit Vollkornspiralen	Geröstete Leber vom Schwein mit Reis und Endiviensalat	Schweinskotelette mit Erdäpfelschmarren und Sauerkraut
		Obstsalat (Apfel, Trauben, Birnen) mit gehackten Nüssen			Joghurtschale mit Beeren		Rhabarber-Topfen-Tiramisu
Woche 4		Rindsuppe mit Grießnockerl		Selleriecrèmesuppe	Fisolencrèmesuppe		
	Kraut-Vollkornfleckerl Paradeis-Gurken-Salat	Rindfleischpfanne mit Frühlingzwiebeln, Dinkelreis und gem. Blattsalaten (Chicorée, Lollo rosso, Vogerlsalat)	Zanderfilet in Senfsauce mit Braterdäpfeln und Brokkoli mit Mandelblättchen	Gebackenes Schweinschnitzel mit Erdäpfelsalat	Hirse-Topfen-Mohn-Auflauf mit Zwetschkenröster	Belugalinsen mit Semmelknödel und Chinakohlsalat	Steirisches Wurzelfleisch mit Salzerdäpfeln
	Grießflammerie mit Erdbeeren		Marillen-Pfirsich-Kompott			Apfel-Nuss-Vollkornkuchen	Ausgezogener Topfenstrudel



10.2.2 Musterspeiseplan für vier Wochen bei Essen auf Rädern – ovo-lakto-vegetarische Kost

ESSEN AUF RÄDERN – Musterspeiseplan Mittagsverpflegung – ovo-lakto-vegetarische Kost

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1		Kürbiscrèmesuppe mit Kürbiskernen		Klare Gemüsesuppe mit Frittaten		Kohlcrèmesuppe	
	Grünkernbraten mit Kräuterdip und Radieschen-Hauptelsalat	Linsenlaibchen mit Pastinaken-Erdäpfel-Püree und Sellerie-Apfel-Walnuss-Salat	Eierschwammerlsauce mit Serviettenknödel und Eisbergsalat	Käse-Vollkorn-Spätzle mit Rotkrautsalat	Kohlrabigratin mit Gorgonzola und Dillerdäpfeln	Dinkelgrieß-Topfen-Birnen-Auflauf mit Holler-röster	Bunte Nudel-pfanne (Wurzelgemüse, Zucchini) mit Blattsalaten
	Joghurt mit Pfirsichspiegel		Buttermilch-Brombeer-Gelee		Kirschenkuchen		Nuss-Schoko-Kuchen
Woche 2	Karotten-Fenchel-Suppe		Bärlauch-suppe		Klare Gemüse-suppe mit Bröselknödel	Klare Gemüse-suppe mit Butternockerl	
	Topfenknödel mit Haselnussbröseln und Himbeermus	Gemüseein-topf (Karotten, Kürbis, Lauch, Karfiol, Erbsen) mit Petersilerdäpfeln	Rote-Lin-sen-Sugo mit Tagliatelle und Rucola-Eichblatt-Salat mit Pinienkernen	Vegetarisches Bohnen-Gulasch (Käferbohnen, Paprika, Karotten, Sellerie) mit Roggenbrot	Rührei mit Cremespinat und Rösterdäpfeln	Gebackene Reisbällchen mit Käse gefüllt und buntes Paprika-Gemüse	Erdäpfel-laibchen mit Joghurt-Knoblauch-Dip und warmem Krautsalat
		Birnenragout mit Schokocrème		Joghurt mit Zimt und Apfelmus			Mohnstrudel
Woche 3	Paprikasuppe mit Croutons		Rote-Rüben-Kren-Suppe	Klare Gemüse-suppe mit Kräuterschöberl		Klare Gemüsesuppe mit Kaspressknödel	
	Polentaauflauf mit Gemüse (Zucchini, Erbsen), mit Mozzarella überbacken, und Blattsalate (Eisberg, Radicchio, Romano)	Kohlsprossen-Gemüse mit Pilzen und Couscous, gerösteten Mandelblättchen und Joghurdip	Topfen-Palatschinken mit Vanillesauce	Erdäpfelteig-roulade mit Spinatfülle und Paradeissauce	Kichererbsen-Curry (Kichererbsen, Paradeiser, Karotten, Kokosmilch) mit Vollkornspiralen	Kürbis-Risotto mit Endivien-salat	Erdäpfelgrössl mit geräucher-tem Tofu und Sauerkraut
		Obstsalat (Apfel, Trauben, Birnen) mit gehackten Nüssen			Joghurtschale mit Beeren		Rhabarber-Topfen-Tiramisu
Woche 4		Klare Gemüse-suppe mit Grießnockerl		Selleriecrème-suppe	Fisolencrème-suppe		
	Kraut-Vollkornfleckerl mit Paradeis-Gurken-Salat	Dinkelreis-pfanne (Frühlingszwiebeln, Stangensellerie, Karotten, Feta) und gem. Blattsalate	Brokkoli-Erdäpfel-Auflauf mit Käse überbacken und Joghurt-Dip	Gebackene Seitanschnitzel mit Erdäpfel-salat	Hirse-Topfen-Mohn-Auflauf mit Zwetschken-röster	Belugalinsen mit Semmelknödel und Chinakohl-salat	Erdäpfelstrudel mit Kräutersauce und Rote-Rüben-Salat
	Grießflammerie mit Erdbeeren		Marillen-Pfirsich-Kompott			Apfel-Nuss-Vollkornkuchen	Ausgezogener Topfenstrudel

## 11. WEITERE WICHTIGE ASPEKTE UND VORAUSSETZUNGEN – ESSEN AUF RÄDERN

Die Qualität der Verpflegung hängt nicht nur von der Speisenqualität, sondern auch von weiteren Rahmenbedingungen und Serviceleistungen ab. Auch bei Essen auf Rädern sollten die individuellen Wünsche und Anforderungen in Bezug auf Speisen und Getränke im Rahmen der Essbiografie abgeklärt werden (siehe Punkt 6.1 „Essbiografie“). Weitere Anforderungen, wie z. B. Lieferzeit, Häufigkeit der Lieferung, Art der Speisenübergabe, Vorgehen in Ausnahmesituationen oder Bedarf an Hilfestellung sollten in einem Erstgespräch abgeklärt werden.

**Geben Sie auf Anfrage Informationen über das Speisenangebot: Menülinien, Kostformen, Portionsgrößen oder spezielle Diätangebote. Auskünfte über Bestell- und Liefermöglichkeiten, die Art des Verpflegungssystems (Warm- oder Kaltverpflegung, Tiefkühlkost) und Kosten sind ebenfalls wichtig.**

### 11.1 Information, Kommunikation und Nudging

Information und Kommunikation können die Zufriedenheit mit dem Verpflegungsangebot wesentlich beeinflussen. In persönlichen Gesprächen, durch Infoblätter oder Folder können beispielsweise folgende Inhalte vertiefend kommuniziert werden:

- Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit
- Rezepte zu den angebotenen Speisen
- Informationen zu Nachhaltigkeit und biologischen Lebensmitteln
- Hintergründe zu verbreiteten Lebensmittelallergien
- Saisonalität von Lebensmitteln
- Regionalität und Herkunft der Lebensmittel

In regelmäßigen Abständen sollten die Seniorinnen und Senioren zu folgenden Themenbereichen befragt und informiert werden:

- Speisenangebot, Berücksichtigung der Vorlieben, Lebensmittelauswahl, Angebotsvielfalt
- Information und Kommunikation
- Konflikt- und Beschwerdemanagement<sup>23</sup>

Die Messung der Zufriedenheit der Seniorinnen und Senioren reicht über spontane Rückmeldungen, die dokumentiert werden, bis zu strukturierten regelmäßigen Befragungen. Die Vorschläge sollen berücksichtigt und entsprechende Maßnahmen zur Verbesserung sollen umgesetzt werden.

Das Einbeziehen von Angehörigen oder wichtigen Bezugspersonen kann in der Kommunikation hilfreich sein.

Durch Kommunikation und Präsentation kann das Ernährungsverhalten beeinflusst werden. Nudging soll die Auswahl gesünderer Lebensmittel begünstigen (siehe auch Teil 1 dieser Leitlinie).

<sup>23</sup> AGES, Bundesministerium für Gesundheit, Wissenschaftliche Aufbereitung für Empfehlungen „Ernährung im Alter in verschiedenen Lebenssituationen“, Wien 2013, Seite 93.



„Mit liebevollen Anstößen das individuelle Ernährungsverhalten älterer Menschen fördern, sie in ihrer Selbstständigkeit unterstützen und damit den Gesundheitszustand verbessern“<sup>24</sup> ist das Ziel der Maßnahmen. Folgende Möglichkeiten bieten sich an: attraktive Bebilderung gesundheitsfördernder Speisen, Nennung an erster Stelle im Speiseplan, freundliche Hinweise des Kundenservice-Personals.<sup>25</sup>

### 11.2 Förderungen für Essen auf Rädern

Das Land Niederösterreich gewährt Fördermittel zu den Kosten der Zustellung von Menüs an ältere, kranke oder pflegebedürftige Menschen. Nähere Infos dazu unter:

[www.noe.gv.at/noe/SozialeDienste-Beratung/Essen\\_auf\\_Raedern.html](http://www.noe.gv.at/noe/SozialeDienste-Beratung/Essen_auf_Raedern.html)

Bezieherinnen und Bezieher von Essen auf Rädern haben selbst für die Herstellkosten des Essens aufzukommen.

<sup>24</sup> [cache.pressmailing.net/content/96965e6b-b280-443b-b36a-c723a4737a45/20200906\\_Nudging-Pro-onsvereinbarung.pdf](https://cache.pressmailing.net/content/96965e6b-b280-443b-b36a-c723a4737a45/20200906_Nudging-Pro-onsvereinbarung.pdf), 14.10.2022.

<sup>25</sup> DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen, 1. Auflage, Bonn 2020.

## 12. 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 Hygienepaxis 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 Betrieben, Werksküchen und  
Kantinen, 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)

---