



„Vitalküche“ Quick Check für Bildungseinrichtungen, Internate, Betriebe, Senioreneinrichtungen und Schulbuffets

Verwenden Sie den „Vitalküche“ Quick Check, um als Verpflegerin/Verpfleger regelmäßig selbst zu beurteilen, ob die Kriterien der „Vitalküche“ bei Ihrer Speiseplangestaltung umgesetzt werden. So können Sie rasch auf Veränderungen reagieren und sind für die nächste „Vitalküche“ Auszeichnung bestens vorbereitet.

- Der „Vitalküche“ Quick Check kann auf einen mindestens einwöchigen Speiseplan angewendet werden. Beachten Sie, dass für die „Vitalküche“-Auszeichnung ein vierwöchiger Speiseplan bewertet wird.
- Mit dem „Vitalküche“ Quick Check kann ein Teil der „Vitalküche“- Kriterien, jene für die „Menüplanung“ und die „Lebensmitteloptimierte Speisenauswahl“ beurteilt werden. Die vollständigen Kriterien für die Verpflegerinnen/Verpfleger und die Einrichtungen finden Sie im Handbuch und in den Checklisten Ihrer letzten Auszeichnung.
- In der Spalte „Nachweis“ sehen Sie, wie die Erfüllung der einzelnen Kriterien ersichtlich sein muss bzw. nachgewiesen wird, z.B. am Speiseplan oder mit Bestätigungen. Auch bei der „Vitalküche“ Auszeichnung werden diese Nachweise verlangt.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Team der „Vitalküche“:

Heidmarie Hell, heidmarie.hell@noetutgut.at, tel. 0676/8587 034 315

Julia Ziegelwanger-Gassner, julia.ziegelwanger-gassner@noetutgut.at, tel. 0676/8587 034 313



„Vitalküche“ Quick Check für das Mittagessen (1 oder mehr Menülinien) in Bildungseinrichtungen:

Menüplanung (5 Verpflegungstage)		Nachweis	Erfüllt
1.	Das Mittagessen besteht aus 2 Gängen. Max. 3-mal Hauptspeise + Nachspeise, mind. 2-mal Vorspeise/Suppe + Hauptspeise.	Speiseplan	
2.	In jeder Menülinie sind täglich die beiden Lebensmittelgruppen „Gemüse, Salat“ und „Erdäpfel, Getreide, Getreideprodukte“ enthalten.		
3.	Vegetarische Gerichte werden mind. einmal angeboten.		
4.	Frittierte und/oder panierte Gerichte werden max. an einem Tag pro Woche angeboten. Sie können an diesem Tag auch in mehreren Menülinien angeboten werden.		
5.	Süße Hauptgerichte werden max. einmal angeboten. Sie zählen nicht als vegetarische Gerichte.		
6.	Süße Hauptgerichte werden kombiniert mit Gemüsesuppe oder einem Gemüsegericht als Vorspeise angeboten.		
7.	Ab 2 Menülinien: mind. eine Menülinie entspricht den Kriterien und ist als „Vitalküche“-Menü oder mit dem Logo von „Tut gut!“ gekennzeichnet (Optionen: durchgehende Menülinie oder abwechselnd zwischen den Menülinien).		



„Vitalküche“ Quick Check für das Mittagessen (1 oder mehr Menülinien) in Bildungseinrichtungen:

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit in 5 Verpflegungstagen		Nachweis	Erfüllt
GEMÜSE, SALAT	5-mal gegartes und/oder rohes Gemüse		Speiseplan	
HÜLSENFRÜCHTE	Mind. einmal Hülsenfrüchte			
OBST	Mind. 2-mal, hierzu zählt auch Obst, das von der Einrichtung zur Verfügung gestellt wird.			
NÜSSE und SAATEN	Mind. einmal Nüsse und Saaten			
ERDÄPFEL, GETREIDE und GETREIDE-PRODUKTE	5-mal abwechselnd, pro Woche mind. 3 verschiedene wie Erdäpfel, Reis, Teigwaren, Brot oder andere Getreideprodukte			
	Davon mind. einmal Vollkornprodukte (Vollkornmehl, Vollkornteigwaren, Vollkornbrot, Naturreis,...)			
	Max. einmal Erdäpfelzeugnisse (Pommes frites, Kroketten, fertige Erdäpfelprodukte, Fertigpüree etc.)			
MILCH und MILCHPRODUKTE	Mind. 2-mal (bevorzugt ideale Milchprodukte wie Milch, Topfen, Joghurt etc.)			
FLEISCH und WURSTWAREN	Max. 2-mal Fleisch			
	Davon max. einmal Fleischerzeugnis inkl. Wurstwaren			
FISCH	Mind. einmal Fisch in 2 Wochen			
FETTE und ÖLE	Rapsöl als Standardöl zum Braten und Kochen.	Lieferantenbestätigung oder aktuelle Rechnung (max. 6 Monate)		



„Vitalküche“ Quick Check für das Mittagessen (1 oder mehr Menülinien) in Internaten:

Menüplanung (5 Verpflegungstage)		Nachweis	Erfüllt
1.	Das Mittagessen besteht aus mind. 2 Gängen. Bei genau 2 Gängen: max. 3-mal Hauptspeise + Nachspeise, mind. 2-mal Suppe + Hauptspeise.	Speiseplan	
2.	Täglich wird mind. 1 vegetarische Suppe angeboten. Bei mehr Menülinien gibt es am fleischfreien Tag ausschließlich vegetarische Suppen.		
3.	Werden mehrere Menülinien angeboten, dann wird täglich mind. 1 vegetarische Hauptspeise angeboten. Süße Hauptgerichte zählen nicht als vegetarische Gerichte. Wenn nur ein Menü angeboten wird, dann gibt es bei Fleisch- und Fischgerichten eine vegetarische Alternative.		
4.	Es gibt mind. 1 fleischfreien Tag in 5 Verpflegungstagen.		
5.	Frittierte und/oder panierte Produkte werden max. an einem Tag pro Woche angeboten. Sie können an diesem Tag auch in mehreren Menülinien angeboten werden.		
6.	Süße Hauptgerichte werden kombiniert mit Gemüsesuppe oder einem Gemüsegericht als Vorspeise angeboten.		
7.	Süße Hauptgerichte werden max. einmal pro Woche und nur in einer Menülinie angeboten. Sie zählen nicht als vegetarische Gerichte.		
8.	Wenn es ein Salatbuffet gibt, wird auf Abwechslung geachtet. Mind. einmal wird ein Salat mit Hülsenfrüchten angeboten.	Auskunft auf Nachfrage	
10.	Wenn Desserts täglich angeboten werden, dann werden max. 3-mal Kuchen (davon 2-mal mit Obst, Nüssen oder Saaten) und mind. 2-mal Obst-/Milch-Desserts angeboten.	Speiseplan	
11.	Werden zwei oder mehr Menülinien angeboten, dann enthält jede Menülinie täglich die Lebensmittelgruppen „Gemüse und Salat“ und „Erdäpfel, Getreide, Getreideprodukte“.		
12.	Werden zwei oder mehr Menülinien angeboten, dann entspricht mind. eine Menülinie den Kriterien und ist als „Vitalküche“-Menü oder mit dem Logo von „Tut gut!“ gekennzeichnet (Optionen: durchgehende Menülinie oder abwechselnd zwischen den Menülinien).		
Hauptkriterien Menüplanung, wenn Abendessen angeboten wird.			
13.	Mind. 2-mal ein vegetarisches Angebot. Werden am Abend mehrere Speisen zur Wahl angeboten, gilt zusätzlich: an 1 Tag/Woche ist das gesamte Abendangebot fleischfrei.		



„Vitalküche“ Quick Check für das Mittagessen (1 oder mehr Menülinien) in Internaten:

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit in 5 Verpflegungstagen	Nachweis	Erfüllt
GEMÜSE, SALAT	5-mal gegartes und/oder rohes Gemüse	Speiseplan	
HÜLSENFRÜCHTE	Mind. einmal Hülsenfrüchte		
OBST	Mind. 2-mal, hierzu zählt auch Obst, das von der Einrichtung zur Verfügung gestellt wird.		
NÜSSE und SAATEN	Mind. einmal Nüsse und Saaten		
ERDÄPFEL, GETREIDE und GETREIDE-PRODUKTE	5-mal abwechselnd, pro Woche mind. 3 verschiedene wie Erdäpfel, Reis, Teigwaren, Brot oder andere Getreideprodukte		
	Davon mind. einmal Vollkornprodukte (Vollkornmehl, Vollkornnudeln, Vollkornbrot, Naturreis,...)		
	Max. einmal Erdäpfelerzeugnisse (Pommes frites, Kroketten, fertige Erdäpfelprodukte, Fertigpüree etc.)		
MILCH und MILCHPRODUKTE	Mind. 2-mal, bevorzugt weniger fettreiche Sorten wie Milch, Topfen, Joghurt etc.		
FLEISCH und WURSTWAREN	Max. 2-mal Fleisch		
	Davon max. einmal Fleischerzeugnis inkl. Wurstwaren		
FISCH	Mind. einmal Fisch in 2 Wochen		
FETTE und ÖLE	Rapsöl als Standard-Öl zum Braten und Kochen	Lieferantenbestätigung oder aktuelle Rechnung (max. 6 Monate)	



„Vitalküche“ Quick Check für das Mittagessen (1 oder mehr Menülinien) in Betrieben:

Hauptkriterien Menüplanung (5 Verpflegungstage)		Nachweis	Erfüllt
1.	Das Mittagessen besteht aus mind. 2 Gängen. Bei genau 2 Gängen: max. 3-mal Hauptspeise + Nachspeise, mind. 2-mal Suppe + Hauptspeise.	Speiseplan	
2.	Täglich wird mind. 1 vegetarische Suppe angeboten. Bei mehr Menülinien gibt es am fleischfreien Tag ausschließlich vegetarische Suppen.		
3.	Werden mehrere Menülinien angeboten, dann wird täglich mind. 1 vegetarische Hauptspeise angeboten. Süße Hauptgerichte zählen nicht als vegetarische Gerichte. Wenn nur ein Menü angeboten wird, dann gibt es bei Fleisch- und Fischgerichten eine vegetarische Alternative.		
4.	Es gibt mind. 1 fleischfreien Tag in 5 Verpflegungstagen.		
5.	Frittierte und/oder panierte Produkte werden max. an einem Tag pro Woche angeboten. Sie können an diesem Tag auch in mehreren Menülinien angeboten werden.		
6.	Süße Hauptgerichte werden kombiniert mit Gemüsesuppe oder einem Gemüsegericht als Vorspeise angeboten.		
7.	Süße Hauptgerichte werden max. einmal pro Woche und nur in einer Menülinie angeboten. Sie zählen nicht als vegetarische Gerichte.		
8.	Wenn es ein Salatbuffet gibt, wird auf Abwechslung geachtet. Mind. einmal wird ein Salat mit Hülsenfrüchten angeboten.		
10.	Wenn Desserts täglich angeboten werden, dann werden max. 3-mal Kuchen (davon 2-mal mit Obst, Nüssen oder Saaten) und mind. 2-mal Obst-/Milch-Desserts angeboten.		
11.	Werden zwei oder mehr Menülinien angeboten, dann enthält jede Menülinie täglich die Lebensmittelgruppe „Gemüse und Salat“ und „Erdäpfel, Getreide, Getreideprodukte“.		
12.	Werden zwei oder mehr Menülinien angeboten, dann entspricht mind. eine Menülinie den Kriterien und ist als „Vitalküche“-Menü oder mit dem Logo von „Tut gut!“ gekennzeichnet (Optionen: durchgehende Menülinie oder abwechselnd zwischen den Menülinien).		
Hauptkriterien Menüplanung, wenn Abendessen angeboten wird			
13.	Mind. 2-mal ein vegetarisches Angebot. Werden am Abend mehrere Speisen zur Wahl angeboten, gilt zusätzlich: an 1 Tag/Woche ist das gesamte Abendangebot fleischfrei.		



„Vitalküche“ Quick Check für das Mittagessen (1 oder mehr Menülinien) in Betrieben:

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit in 5 Verpflegungstagen	Nachweis	Erfüllt
GEMÜSE, SALAT	5-mal gegartes und/oder rohes Gemüse	Speiseplan	
HÜLSENFRÜCHTE	Mind. einmal Hülsenfrüchte		
OBST	Mind. 2-mal, hierzu zählt auch Obst, das vom Betrieb zur Verfügung gestellt wird.		
NÜSSE und SAATEN	Mind. einmal Nüsse und Saaten		
ERDÄPFEL, GETREIDE und GETREIDE-PRODUKTE	5-mal abwechselnd, pro Woche mind. 3 verschiedene wie Erdäpfel, Reis, Teigwaren, Brot oder andere Getreideprodukte		
	Davon mind. einmal Vollkornprodukte (Vollkornmehl, Vollkornteigwaren, Vollkornbrot, Naturreis etc.)		
	Max. einmal Erdäpfelerzeugnisse (Pommes frites, Kroketten, fertige Erdäpfelprodukte, fertiges Erdäpfelpüree etc.)		
MILCH und MILCHPRODUKTE	Mind. 2-mal (bevorzugt ideale Milchprodukte wie Milch, Topfen, Joghurt etc.)		
FLEISCH und WURSTWAREN	Max. 2-mal Fleisch		
	Davon max. einmal Fleischerzeugnis inkl. Wurstwaren		
FISCH	Mind. einmal Fisch in 2 Wochen		
FETTE und ÖLE	Rapsöl als Standardöl zum Braten und Kochen.	Lieferantenbestätigung oder aktuelle Rechnung (max. 6 Monate)	



„Vitalküche“ Quick Check für das Mittagessen (1 oder mehr Menülinien) in Senioreneinrichtungen (Vollverpflegung):

Hauptkriterien Menüplanung (7 Verpflegungstage)		Nachweis	Erfüllt
1.	Das Mittagessen besteht aus mindestens zwei Gängen (z.B. Suppe, Hauptspeise, Nachspeise)	Speiseplan	
2.	Wenn mehrere Suppen angeboten werden, wird mindestens eine vegetarische Suppe angeboten.		
3.	Werden mehrere Menülinien angeboten, dann wird täglich mind. 1 vegetarische Hauptspeise angeboten. Süße Hauptgerichte zählen nicht als vegetarische Gerichte. Wenn nur ein Menü angeboten wird, dann gibt es bei Fleisch- und Fischgerichten bei Bedarf eine vegetarische Alternative.		
4.	Vegetarische Gerichte werden zumindest 2-mal in 7 Verpflegungstagen angeboten.		
5.	Frittierte und/oder panierte Produkte werden max. an zwei Tagen pro Woche angeboten. Sie können an diesem Tag auch in mehreren Menülinien angeboten werden.		
6.	Süße Hauptgerichte werden kombiniert mit Gemüsesuppe oder einem Gemüsegericht als Vorspeise angeboten.		
7.	Süße Hauptgerichte werden max. einmal pro Woche in jeder Menülinie angeboten. Sie zählen nicht als vegetarische Gerichte.		
8.	Wenn es ein Salatbuffet gibt, wird auf Abwechslung geachtet. Mind. einmal wird ein Salat mit Hülsenfrüchten angeboten.	Auskunft auf Nachfrage	
9.	Wenn Desserts täglich angeboten werden, dann werden max. 3-mal Kuchen (davon 2-mal mit Obst, Nüssen oder Saaten oder Vollkorn aufgewertet) und mind. 3-mal Obst-/Milch-Desserts angeboten.	Speiseplan	
10.	Werden zwei oder mehr Menülinien angeboten, dann entspricht mind. eine Menülinie den Kriterien zur lebensmitteloptimierten Speiseplanung und ist als „Vitalküche“-Menü oder mit dem Logo von „Tut gut!“ gekennzeichnet (Optionen: durchgehende Menülinie oder abwechselnd zwischen den Menülinien).		
11.	Beim Abendessen gibt es mindestens 2-mal ein vegetarisches Angebot. Werden am Abend mehrere Speisen zur Wahl angeboten, gilt zusätzlich: an 1 Tag/Woche ist das gesamte Abendangebot fleischfrei.		



„Vitalküche“ Quick Check für das Mittagessen (1 oder mehr Menülinien) in Senioreneinrichtungen (Vollverpflegung):

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit in 5 Verpflegungstagen	Nachweis	Erfüllt
GEMÜSE, SALAT	21-mal gegartes und/oder rohes Gemüse	Speiseplan	
HÜLSENFRÜCHTE	Mind. zweimal Hülsenfrüchte pro Woche		
OBST	Mind. 14-mal, hierzu zählt auch Obst, das von der Einrichtung zur Verfügung gestellt wird.		
NÜSSE und SAATEN	Mind. 3-mal Nüsse und Saaten		
ERDÄPFEL, GETREIDE und GETREIDE-PRODUKTE	21-mal abwechselnd, pro Woche mind. 3 verschiedene wie Erdäpfel, Reis, Teigwaren, Brot oder andere Getreideprodukte		
	Davon 14-mal Vollkornprodukte (Vollkornmehl, Vollkornnudeln, Vollkornbrot, Naturreis,...)		
	Max. zweimal Erdäpfelerzeugnisse (Pommes frites, Kroketten, fertige Erdäpfelprodukte, Fertigpüree)		
MILCH und MILCHPRODUKTE	Mind. 14-mal, bevorzugt weniger fettreiche Sorten wie Milch, Topfen, Joghurt etc.		
FLEISCH und WURSTWAREN	Max. 3-mal Fleisch (MITTAG)		
	Max. 3-mal Fleisch (ABEND)		
	Davon max. einmal Fleischerzeugnis inkl. Wurstwaren (MITTAG)		
FISCH	Zweimal Fisch		
FETTE und ÖLE	Rapsöl als Standard-Öl zum Braten und Kochen	Lieferantenbestätigung oder aktuelle Rechnung (max. 6 Monate)	



„Vitalküche“ Quick Check für das Schulbuffet:

Warengruppe	Hauptkriterien SCHULBUFFET UND PAUSENVERPFLEGUNG	Erfüllt
GETRÄNKE	Wasser ist immer vorhanden. Alle weiteren Getränke haben einen moderaten Zuckergehalt von maximal 6,7 g Zucker / 100 ml. Ideale Getränke sind im Sichtbereich platziert bzw. im Automaten in den oberen/mittleren Reihen. Produkte mit moderatem Zuckergehalt (max. 6,7 g /100 ml) sind im Automaten in den unteren Reihen bzw. nicht im direkten Sichtbereich platziert.	
	Keine alkoholischen Getränke, keine Energydrinks, keine Süßstoffe, keine Getränke mit Azofarbstoffen. Keine Getränke mit Koffein und Tein für Schülerinnen/Schüler unter 10 Jahren.	
	Bei Warm-, Heißgetränken muss eine „Ohne-Zucker“-Taste vorhanden sein.	
BACKWAREN	Mind. 50 % mit hohem Schrot- bzw. Kornanteil. Mind. eine Sorte ist Vollkorn- oder Roggenbrot.	
BELAG von BACKWAREN:	Max. 50 % des Gesamtangebots mit Wurst, Fisch- oder Fleischerzeugnissen. Nur Wurstsorten mit max. 20 % Fett.	
	Mind. 50 % mit veganem und vegetarischem Belag, Käse und Aufstriche bis max. 45% F.i.T.	
GEMÜSE und HÜLSENFRÜCHTE	Tägliche Verfügbarkeit von frischem Gemüse (Rohkost, Salat).	
	Mind. 80 % des Gebäcks mit pikantem Belag wird mit einer ausreichenden Menge Gemüse (ausgenommen Sauergemüse wie Essiggurken, Pfefferoni etc.) gefüllt.	
	Mind. 3 Sorten Gemüse sind immer Teil des Angebots.	
	Mind. einmal pro Woche werden Hülsenfrüchte angeboten (als Aufstrich, Salat, Suppe etc.).	
OBST	Frisches Obst wird in jeder Pause angeboten.	
	Es werden mind. 3 Sorten Obst angeboten.	
NÜSSE und SAATEN	Nüsse und Saaten werden mind. einmal pro Woche angeboten.	



„Vitalküche“ Quick Check für das Schulbuffet:

Warengruppe	Hauptkriterien SCHULBUFFET UND PAUSENVERPFLEGUNG	Erfüllt
MILCHPRODUKTE und MILCHMISCH-ERZEUGNISSE	Es wird mind. 1 ideales Milchprodukt angeboten, z.B. Milch, Sauer-, Buttermilch, Naturjoghurt, Topfen, Käse, Frucht-Milch-Mix-Getränke ungesüßt/natürlich gesüßt mit Früchten, Fruchtjoghurts ungesüßt/natürlich gesüßt mit Früchten.	
	Ideale Milchprodukte sind im Automaten im Sichtbereich bzw. in oberen/mittleren Reihen platziert.	
	Alle Milchprodukte enthalten max. 11,5 g Zucker/100 ml und max. 4,2 g Fett/100 ml. Keine Produkte mit Süßstoffen.	
FEINE BACKWAREN (MEHLSPEISEN)	Möglichst wenige Mehlspeisen werden sichtbar angeboten.	
	Mehlspeisen aus Blätter- oder Plunderteig (z.B. Croissant, Topfengolatsche), in Fett gebacken (z.B. Krapfen, Donuts) oder fett-/zuckerreich (z.B. Schokomuffin, Kuchen mit Zuckerglasur) machen max. 25 % der Mehlspeisen aus, idealerweise werden sie nicht angeboten.	
SÜSSIGKEITEN und SNACKS	Max. 4 verschiedene Sorten, bevorzugt Trockenfrüchte, Studentenfutter, Frucht- oder Müsliriegel mit keinem oder wenig Zuckerzusatz, idealerweise werden keine Produkte mit Zuckerzusatz angeboten.	
	Verpackungsgröße bis max. 30 g.	
SALZIGE SNACKS	Max. 1 pikante fettreiche Knabberlei (z.B. Chips, Snips, gesalzene Erdnüsse), idealerweise werden keine angeboten.	
WARME IMBISSSE und SPEISEN	Mind. 50 % vegetarisches Angebot.	
	Mayonnaise und Saucen mit Mayonnaise werden nicht angeboten, Ketchup nur in portionierter Form.	
	Würzung mit Kräutern und/oder sichtbare Gemüse garnierung. Mind. 50 % der Speisen enthalten Gemüse.	