

Mittagstisch und Kantine

Kantine, Restaurant oder Imbissstand

Die Auswahl ist groß – doch für jeden Geschmack und für jeden Geldbeutel lässt sich Empfehlenswertes finden

Eine warme Mahlzeit sollten wir täglich zu uns nehmen, damit Lebensmittelgruppen wie Kartoffeln, Getreideprodukte, Gemüse, Hülsenfrüchte, Fleisch und Fisch ausreichend vorhanden sind.

In den Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr wird für die Mittagsmahlzeit in der Betriebsgastronomie 30% der Gesamtenergie, also etwa 700 kcal, empfohlen. Bei einer vorwiegend sitzenden Tätigkeit liegt der durchschnittliche Tages-Energiebedarf im Alter zwischen 19 – 65 Jahren bei ca. 2150 kcal oder 9000 kJ. Davon sollen 20 % Eiweiß, 30 % Fett und 50 % Kohlenhydrate sein.

Umsetzen lässt sich diese Empfehlung nur, wenn **maximal** 2 mal pro Woche 150 g Fleisch verzehrt wird. Dabei sind fettarme Zubereitungsverfahren wie dünsten und dämpfen zu bevorzugen. Überbacken, paniert, frittiert oder in der Pfanne Gebratenes sind Zubereitungsarten, die fett- und energiereich sind.

Je mehr Komponenten in einer Kantine zur Auswahl stehen, umso einfacher ist es für jeden Geschmack und für jeden Bedarf das Richtige zu wählen. Auch Imbissstuben bieten inzwischen neben den obligatorischen belegten Semmeln eine Auswahl an Suppen, Nudelgerichten und Salaten in frischer, abwechslungsreicher Zubereitung an. Durch die Lebensmittelinformationsverordnung können Sie Hinweise über die Rezeptur, Allergene und Zusatzstoffe erhalten.

Ideal sind Gerichte, die kurze Garzeiten und keine langen Warmhaltezeiten haben. Damit werden Vitaminverluste vermieden. Empfehlenswert sind Gerichte aus der asiatischen Küche, diese werden immer frisch und meistens mit einem hohen Gemüseanteil zubereitet.

Ein ausgewogener wöchentlicher Speiseplan könnte so aussehen.

Montag:	Fleischgericht (100 – 150 g) mit Gemüse und Beilage oder Kartoffel-Gemüse-Gericht
Dienstag:	Vollkorngericht mit Gemüse/Salat
Mittwoch:	Fleischgericht (100 – 150 g) mit Gemüse/Salat und Beilage
Donnerstag:	Gemüse Eintopf, Hülsenfruchteintopf oder Salatplatte mit Kartoffeln oder Vollkornsemmel, oder Gemüsepizza mit Salat Alternative: Gemüsesuppe und „Mehlspeise“ wie Pfannkuchen, Quarkauflauf
Freitag:	Seefischgericht mit frischen Kartoffeln und Salat/Gemüse

Vorschläge für die Menüauswahl:

Empfehlenswert	Weniger Empfehlenswert
<p>Vorspeisen / Salate:</p>  <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rohkost mit klarem Dressing oder Joghurtdressing so oft wie möglich ➤ Blattsalat mit klarem Dressing und Körnern oder Sprossen als Topping 	<p>Vorspeisen / Salate:</p> <p>Rohkost mit Mayonnaise oder Sahnedressing Blattsalat mit Speck, Nüssen oder Croutons gebratenes mediterranes Gemüse in reichlich Öl</p>
<p>Suppen / Eintöpfe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ klare Suppen: Gemüsebrühe mit Gemüsestreifen, Einlage aus Getreide ➤ Asiatische Suppen, Hülsenfruchteintöpfe ➤ Hühnereintopf, Rindfleischeintopf 	<p>Suppen / Eintöpfe:</p> <p>Cremesuppen mit Butter und Sahne Suppen mit fettreichen Einlagen z.B. Brättnödel, Leberknödel, Grießnockerl Eintöpfe mit Speck</p>
<p>Hauptgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ höchstens 2-3 mal wöchentlich Fleisch, bevorzugt helles Fleisch ➤ Gerichte aus dem Wok ➤ 1 x wöchentlich Fisch, gedünstet, gegrillt ➤ gefülltes Gemüse, Gemüsegratins, Gemüsekekchen, Gemüsestrudel ➤ Gemüserisotto, Gemüsenudeln ➤ Getreideaufläufe oder -küchle, ➤ Salz- und Pellkartoffeln, Ofenkartoffeln, ➤ Kartoffelsalat mit klarem Dressing ➤ Beilagen wie Vollkornnudeln, Vollkornreis, Bulgur, Graupen, Hirse, sollten sie unbedingt mal probieren ➤ Gemüse und oder Salat sollte immer dabei sein am besten mit Körnern als „Topping“ 	<p>Hauptgang:</p> <p>paniertes Fleisch, Würstchen, Kassler, in Blätterteig Gebackenes dicke gebundene Saucen / Sahnesoßen paniertes Fisch mit Remoulade in Backteig frittiertes Gemüse</p> <p>Kartoffelgratin mit Sahne Pommes, Croquetten Kartoffelsalat mit Mayonnaise</p> <p>Weißmehlprodukte</p>
<p>Dessert:</p> <p>wenn ihr Hauptgang Suppe oder Salat war, darf das Dessert größer ausfallen</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ z. B. ein Stück Reisaufguss mit Kompott ➤ Apfelstrudel mit Vanillesauce ➤ Milchspeiseeis mit Früchten <p>bei einem kompletten Menü nur ein leichtes Dessert wählen</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ frisches Obst, Kompott ➤ Quark-, Joghurt- oder Buttermilchspeise ➤ Fruchtgelee, Pudding mit Obsteinlage, 	<p>Dessert:</p> <p>Tiramisu Mousse au chocolat Eisbecher mit Sahne Blätterteigteilchen, Torte</p>

Tipp: Machen sie doch auf dem Weg zur Kantine oder ins Büro einen kleinen Umweg. Bewegung in frischer Luft belebt, verbraucht etwas Energie und hilft Vitamin D aufzubauen
 Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren 15 Beratungsstellen in Bayern

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Landesgeschäftsstelle: Dachauer Straße 5, 80335 München, Tel. 089 51518743



www.verbraucherservice-bayern.de / www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern