

## Grundlagen der Speiseplanung

1 Thematische Einführung	S. 1
2 Tipps	S. 1
3 Anhang	S. 3
4 Weiterführende Links	S. 7

### 1 Thematische Einführung

Eine Verpflegung beginnt mit einer gründlichen Planung und Auseinandersetzung mit allen Faktoren, die das Speisenangebot beeinflussen. Betriebsinterne als auch externe Faktoren sind zu ermitteln und in die Planung einzubeziehen. Eine Speisenplanung muss immer zielgruppengerecht ausgearbeitet werden, um langfristig wirtschaftlich und gesellschaftlich zu bestehen.

Eine ausgewogene langfristige optimale Speisenplanung z. B. für eine Woche, einen Monat oder ein halbes Jahr ist unerlässlich, um langfristig nicht nur Ressourcen optimal zu nutzen, sondern diese auch sinnvoll einsetzen zu können. Eine optimale Speisenplanung kann damit den Lebensmitteleinsatz in der Einrichtung reduzieren und Kosten senken. Speiseabfälle können geringgehalten und die Entsorgungskosten reduziert werden. Dazu liefert die DGE Qualitätsstandards für alle Versorgungseinrichtungen.

### 2 Tipps

#### Das Leistungsangebot definieren

Um ein Speisenangebot planen zu können sollten einige Fragen im Vorfeld geklärt sein. Das sind u. a. folgende:

Die Grundlage der Speiseplanung basiert auf folgenden vier Eckpunkten:

1. Wer sind die Verpflegungsteilnehmenden (VT)?
2. Wie viele VT sind zu den Verpflegungszeiten zu erwarten?
3. Wie sind die Verpflegungszeiten?
4. Welchen Alters sind die VT?

Bitte beantworten Sie die Fragen in der Tabelle und tragen Sie Ihre Ergebnisse in die Tabelle ein.

	Kinder (z. B. in der Kindergartenverpflegung)	Schüler (z. B. in der Schulverpflegung)	Erwachsene (z. B. bei einer Betriebsverpflegung)	Senioren (z. B. in Seniorenheimen oder Essen auf Rädern)
Wer sind die VT? (bitte ankreuzen)				
Anzahl der VT?				
Verpflegungszeiten?				
Alter der VT?				

Bitte geben Sie nun an, nach welchem/n System/en Sie arbeiten, um die Anzahl der Verpflegungsteilnehmenden zu ermitteln. Sind es

- Schätzungen/Erfahrungswerte
- Web- oder Software-gestützte Systeme zur Anmeldung oder
- eigene erarbeitete PC-gestützte Systeme

## **Das Speisenangebot planen**

Schritt 1: Planung und Zusammenstellung des Speisenangebotes

- Preis, Preiskalkulation, Zusammensetzung des Preises, Menülinien, Komponenten, Zwischenverpflegung, Angebote und Aktionen
- Wie viele Menülinien sind sinnvoll, wie viele gibt es?
- Wie ist das Speisenangebot aufgestellt? (regional, saisonal, biologisch, konventionell)
- Standards? Standards lassen ein Grundgerüst entstehen, an dem sich nicht nur Sie, sondern auch die Verpflegungsteilnehmenden orientieren können. Falls es Standards in der Speiseplanung gibt, sollten diese in Ihre Planung einfließen. Falls keine vorhanden sind entwickeln Sie selbst Standards für Ihre Speiseplanung. Standards können z. B. wie folgt aussehen:  
Möglichkeit 1: Zwei- bis dreimal Fleisch (DGE-Qualitätsstandards) in der Woche, an festgelegten Tagen.  
Möglichkeit 2: Jeden Montag ein Reisgericht (aus der anthroposophischen Ernährungsweise).  
Möglichkeit 3: Ein- bis zweimal in der Woche ein Dessert nur mit Obst als Komponente.
- Angebote: Wie oft in der Woche? Aktionen wie oft im Jahr, welcher Art?
- Wieviel Personal steht zur Verfügung? Was ist machbar?

Schritt 2: Rezepturerstellung und Dokumentation

- Zutaten, Zubereitung in Stichpunkten, schriftlich festgelegte Struktur zur Listung von Allergenen und Zusatzstoffen notwendig für Warenbestellung und Speisenproduktion.

Schritt 3: Speiseplan schreiben

- Wochentage, Menülinien, Allergene, Zusatzstoffe, Datum, Kalenderwoche und Menüs eintragen. Korrekturen vornehmen und evtl. eine Person des Vertrauens eingesehen lassen.
- 

Schritt 4: Testwochen durchführen

- Sind die Überlegungen sinnvoll? Wurden alle wichtigen Schritte, Themen berücksichtigt? Was fehlt, was muss ergänzt werden? Evaluierung der praktischen Anwendbarkeit.
- Wie kann Arbeitsentlastung für das Personal ermöglicht werden?

Schritt 5: Ermittlung und Evaluation der Gästezufriedenheit bezogen auf den Speiseplan

- Welche Möglichkeiten gibt es? Wie lässt sich Gästezufriedenheit ermitteln? Auf welche Belange sollte man eingehen? (siehe auch Arbeitshilfe „Ermittlung der Gästezufriedenheit“).

## **Technische Unterstützung bei der Speiseplanung**

Es gibt einige Softwarelösungen, um Speiseplanung zu erleichtern.

Der Großhandel für Gemeinschaftsverpflegung ist in diesen Bereichen sehr gut aufgestellt. Gleichzeitig gibt es Softwarelösungen, die sich mit Ernährungsphysiologie auseinandersetzen und Nährwertberechnungen an Hand von Speiseplänen durchführen können.

Unter dem Suchwort "Software für Speiseplanung" gibt es im Internet diverse Ergebnisse.

### 3 Anhang

#### Die Anforderungen an die Verpflegung analysieren und definieren

Das Verpflegungsangebot muss verschiedensten Anforderungen gerecht werden. Die Speisenplanung ist ein wichtiger Bestandteil zur Bereitstellung der Verpflegung. Ein Bündel aus Bedingungen und Anforderungen bilden die Grundlage. Die unter Abbildung 1 dargestellten Anforderungen sind für jede Zielgruppe einzeln zu definieren.



Abbildung 1: Teilanforderungen an die Verpflegungsdienstleistung (Eigene Darstellung, Quelle: Steinel, 2008, 38)

#### Ernährungsphysiologie

Je nach Zielgruppe haben die Verpflegungsteilnehmenden einen unterschiedlichen Bedarf an Nährstoffen und Energiezufuhr, der in erster Linie von folgenden Faktoren abhängt:

- Alter
- Geschlecht
- PAL-Wert

Aufgrund sehr heterogener Verpflegungsteilnehmergruppen ist es in der Gemeinschaftsverpflegung aus organisatorischen und ökonomischen Gründen kaum möglich, allen gerecht zu werden. Daher wurden auf Grundlage der D-A-CH-Referenzwerte der DGE spezielle Referenzwerte für die GV abgeleitet. Sie dienen als Richtwerte für die Speisenplanung (Tageskost, Mittagessen) und müssen nicht jeden Tag erfüllt werden. Eine Bedarfsdeckung innerhalb einer Woche ist ausreichend.

Die Referenzwerte gibt es für verschiedene Bereiche der GV:

- Tageseinrichtungen für Kinder
- Schulen
- Betriebsverpflegung
- Rehabilitationskliniken
- Krankenhäuser
- Essen auf Rädern
- Stationäre Senioreneinrichtungen

## Verteilung des Energiebedarfs

Je nach Verpflegungsumfang findet eine **Voll- oder Teilverpflegung** statt. Während in der Vollverpflegung die Verpflegungsteilnehmenden den gesamten Tag mit allen Mahlzeiten verpflegt werden, beschränkt sich die Teilverpflegung meist auf eine Mahlzeit (z. B. Mittagessen).

Um die Verpflegungsteilnehmenden entsprechend ihres täglichen Energie- und Nährstoffbedarfs zu versorgen wird der Bedarf auf die Mahlzeiten verteilt und je nach **Mahlzeitenstruktur** nach zwei Ansätzen für das Mittagessen abgeleitet (s. Tabelle 1):

### Drittelansatz

Bei Essen auf Rädern, Krankenhäusern, Reha-Kliniken, Betriebsverpflegung und Mensen:

- 1/3 der empfohlenen Nährstoffe werden über das Mittagessen zugeführt
- Tendenziell bei max. fünf Mahlzeiten pro Tag

### Viertelansatz

Bei stationären Senioreneinrichtungen und Kindertagesstätten:

- 1/4 der empfohlenen Nährstoffe werden über das Mittagessen zugeführt
- Tendenziell bei vielen kleinen Mahlzeiten pro Tag

Tabelle 1: Drittel- und Viertelansatz

Energieverteilung auf die Mahlzeiten		
Mahlzeit	Energiegehalt in %	
	Drittelansatz	Viertelansatz
Frühstück I	25 %	25 %
Frühstück II	10 %	10 %
Mittagessen	30 %	25 %
Zwischenmahlzeit	10 %	15 %
Abendessen	25 %	25 %

(Quelle: Eigene Darstellung nach DGE, 2013, 7)

## Sensorik

Sensorische Anforderungen beeinflussen den Genusswert der Speisen. Dazu zählen folgende Faktoren:

- Aussehen
- Geschmack
- Geruch
- Konsistenz
- Temperatur

## Hygiene

Die hygienischen Anforderungen an den Umgang mit Lebensmitteln in der GV sind überwiegend durch das europäische Lebensmittelrecht geprägt. Demnach müssen die Speisen sicher, also nicht gesundheitsschädlich und für den menschlichen Verzehr geeignet sein.

## **Handhabbarkeit**

Die Handhabbarkeit meint die Anpassung der gesamten Verpflegungsdienstleitung an die Zielgruppe. Angefangen von der Beschaffenheit der Speisen über das Ausgabesystem bis hin zum Abrechnungssystem sollten die Verpflegungsteilnehmenden möglichst serviceorientiert und bequem speisen können.

## **Ökologie**

Die Bereitstellung einer Verpflegungsdienstleitung geht mit vielen Umwelteinwirkungen einher (Abgabe von Staub, Wärme und Lärm, Ressourcenverbrauch, Abfälle). Um nachhaltig zu wirtschaften, sollte auf Produkt- und Prozessebene Einfluss genommen werden.

## **Sozio-Kultur**

In der Speisenplanung sollte auf politische, soziale und kulturelle Interessen und Werte der Verpflegungsteilnehmenden Rücksicht genommen werden. Das betrifft vor allem kulturelle Verzehrgewohnheiten hinsichtlich der:

- Mahlzeitenstruktur
- Mengen und Häufigkeiten von Speisen
- Kombination von Speisen
- Art der Speisen

## **Rechtsgrundlagen**

Neben lebensmittelrechtlichen Vorschriften sind bei der Bereitstellung von Verpflegungsdienstleitungen weitere rechtsbasierte Aspekte mit einzubeziehen:

- Arbeitsschutz (z. B. Arbeitsschutzgesetz)
- Schutz der Verpflegungsteilnehmer (z. B. Heimgesetz)
- Umweltschutz (z. B. kommunale Auflagen)

## **Ökonomie**

Es sind Verpflegungsteilnehmende und Träger der Einrichtungen, die ökonomische Ansprüche stellen. Primäres Anliegen der Verpflegungsteilnehmenden ist ein angemessenes Preis-Leistungsverhältnis. Kommt stattdessen der Träger für die Verpflegung auf, ist nach wohlfahrtsorientiert (öffentlich, privat) und gewinnorientiert (privat) zu unterscheiden und auch deren Anforderungen sind zu berücksichtigen.

- Wohlfahrtsorientiert, öffentlicher Träger, Ziel: Ausgeglichener Haushalt (Beispiel: Staatliche Kindertagesstätten, Schulen)
- Wohlfahrtsorientiert, privater Träger, Ziel: Ausgeglichener Haushalt zur Betriebserhaltung (Beispiel: Private Kindertagesstätten, Schulen)
- Gewinnorientiert, privater Träger, Ziel: Gewinn erzielen (Beispiel: Betriebsverpflegung)

## **Ess-Atmosphäre**

In Ausgabebereich und Speisesaal einer Verpflegungseinrichtung trägt die Gestaltung des Raumes und der Inneneinrichtung zu einer angenehmen Atmosphäre bei.

## **Verlässlichkeit**

Der Faktor Verlässlichkeit ist für alle Beteiligten wichtig. So verlässt sich z. B.:

- Der Träger auf die Bewirtschaftung
- Die Bewirtschaftenden auf zugesagte Mittel
- Der Verpflegungsteilnehmenden auf die Verpflegung, Angaben zu Allergenen etc.

## Abwechslung

Die Abwechslung betrifft in erster Linie die Mitarbeitenden und die Verpflegungsteilnehmenden. Durch Rotation im Zuständigkeitsbereich wird den Mitarbeitenden die Abwechslung am Arbeitsplatz ermöglicht. Das Interesse der Verpflegungsteilnehmenden kann durch Abwechslung im Speiseplan sowie den Rezepturen aufrechterhalten werden. Besonders wenn die Verpflegungsteilnehmenden über einen längeren Zeitraum oder ausschließlich von einer Einrichtung verpflegt werden, ist hierauf Rücksicht zu nehmen. Eine entsprechende Kennzahl ist der Speiseplanrhythmus/Speiseplanwiederholrhythmus.

## Flexibilität

Die Flexibilität wird vor allem von Mitarbeitenden und Verpflegungsteilnehmenden eingefordert. Während es bei den Mitarbeitenden Aspekte der Arbeitsplatz- und Zeitgestaltung sind, verlangen die Verpflegungsteilnehmenden z. B. Abweichungen vom Speiseplan (Menge, Speisenkombination).

## Leistungskompetenz

Die Inanspruchnahme einer Verpflegungsdienstleistung geht immer mit Erwartungen an die Professionalität der Verpflegungsteilnehmenden einher (z. B. Qualifikation des Personals). Anforderungen an die Kompetenz stellt auch der Betreiber einer Einrichtung an den Bewirtschaftenden sowie eine Führungskraft an seine Mitarbeitenden.

## Einfühlungsvermögen

Das Einfühlungsvermögen meint den individuellen Service für eingeschränkte Verpflegungsteilnehmende. Dies können physische Einschränkungen wie körperliche Behinderung, als auch physische Einschränkung bei der Auffassungsgabe von Informationen sein.

## Der PAL- Wert (physical activity level)

Der PAL ist das Maß bzw. der Wert für körperliche Aktivität und fließt in die D-A-CH-Referenzwerte ein. Die Tabelle 2 stellt die Einordnungen dar.

Tabelle 2: PAL-Werte

PAL 1,2	Ausschließlich sitzende/ liegende Lebensweise (z. B. bettlägerige Personen im Krankenhaus)
PAL 1,4 – 1,5	Ausschließlich sitzende Tätigkeiten, wenig bis keine anstrengende Freizeitaktivitäten (z. B. Büroangestellte)
PAL 1,6 – 1,7	Sitzende Tätigkeit, zeitweilig auch zusätzlicher Energieaufwand für Tätigkeiten im Gehen und Stehen
PAL 1,8 – 1,9	Überwiegend gehende und stehende Arbeit
PAL 2,0 – 2,4	Körperlich anstrengende Berufe (z. B. Kellnerinnen und Kellner)

(Quelle: aid, 2006, 13 nach Schek, 2002)

## 4 Weiterführende Links und Literatur

<https://vebu.de>

- ProVeg bietet allen Vegetariern und Veganern eine nationale Plattform in Deutschland. Hier finden Sie Rezepte, Wissenswertes über vegetarische und vegane Ernährung. Gleichzeitig können Sie sich und Ihr Team über vegetarische und vegane Speisen beraten lassen.

[www.nahgast.de](http://www.nahgast.de)

- Im NAHGAST-Projekt wurden 17 unterschiedliche Friedensteller entwickelt. Ein entwickelter Rechner ermöglicht, alle Rezepturen durch begleitende Zusatzinformationen zu den Komponenten darzustellen und so transparent bezüglich der Herkunft, Qualität und Auswahl der eingesetzten Waren zu sein.

[www.bioland.de](http://www.bioland.de)

- Bioland berät und unterstützt mit Informationen zum regionalen Einkauf. Im Fachbeirat des IN VIA Projektes wurden die Projekteinrichtungen zum Einkauf in der Region Ostwestfalen-Lippe beraten.

[www.oekolandbau.de/grossverbraucher/bio-kann-jeder/](http://www.oekolandbau.de/grossverbraucher/bio-kann-jeder/)

- Hier finden Sie viele Informationen für den Einsatz von Bio-Produkten, Rezepte für Großverbraucher und Betriebskonzepte.

[www.100-kantinen.nrw.de](http://www.100-kantinen.nrw.de)

- Das 100 Kantinen-Programm soll zum Einsatz von regional und artgerecht produzierten Lebensmitteln in Kantinen motivieren. Unter dem Motto „Mehr NRW im Topf“ wird das Programm in den nächsten Jahren gezielt die regionale Verankerung von Kantinen fördern und begleiten. Ziel ist es, den Kantinen regionale Lebensmittel leichter zugänglich zu machen und deren Anbietern eine Plattform bereitzustellen, um ihre Produkte zu präsentieren.

[www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum-29922.html](http://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum-29922.html)

- Vom Bundeszentrum für Ernährung gibt es hier gebündeltes Wissen rund um nachhaltige Ernährung und nachhaltigen Konsum.

[www.bmub.bund.de/themen/wirtschaft-produkte-ressourcen-tourismus/produkte-und-konsum/umweltfreundliche-beschaffung/leitfaden-fuer-die-nachhaltige-organisation-von-veranstaltungen/](http://www.bmub.bund.de/themen/wirtschaft-produkte-ressourcen-tourismus/produkte-und-konsum/umweltfreundliche-beschaffung/leitfaden-fuer-die-nachhaltige-organisation-von-veranstaltungen/)

- Das Umweltbundesamt hat einen Leitfaden für die nachhaltige Organisation von Veranstaltungen veröffentlicht. In dem Leitfaden sind umfangreiche Informationen über die Mobilität, die Beschaffung von Produkten und Dienstleistungen über das Catering bis zum Abfallmanagement zu finden.

[www.dge.de/fileadmin/public/doc/gv/GV-Umsetzung-Referenzwerte-QST-2013.pdf](http://www.dge.de/fileadmin/public/doc/gv/GV-Umsetzung-Referenzwerte-QST-2013.pdf)

- DGE, Umsetzung der D-A-CH-Referenzwerte in der Gemeinschaftsverpflegung.

<https://www.dge.de/gv/dge-qualitaetsstandards/>

- Hierunter finden sich alle Qualitätsstandards der DGE zu den verschiedenen Verpflegungseinrichtungen.

[www.friedensteller.de](http://www.friedensteller.de)

- Eine Initiative, bei der nachhaltige Speisen auf dem Katholikentag 2018 den Helferinnen und Helfern angeboten werden. Dabei geht es um den Einsatz ökologisch, sozial und gesundheitlich gerechten Zutaten und Verarbeitungsschritten und orientiert sich damit an den Sustainable Development Goals der Vereinten Nationen.

Steinel, Margot (2008): Erfolgreiches Verpflegungsmanagement. Praxisorientierte Methoden für Einsteiger und Profis. München: Verlag Neuer Merkur GmbH, S. 42 – 54.

aid (2006): Speisenplanung in der Gemeinschaftsverpflegung. Bonn: Medienhaus Plump GmbH.

