



BUNDESWEHR

Vorgaben für die Speisenplanung bei Verpflegung von anderer Seite



Anlage 1 VvaS

Verpflegungsamt der Bundeswehr

Bremer Straße 71

26135 Oldenburg

Inhaltsverzeichnis

1	Grundlagen der Verpflegungsplanung	2
2	Zusammenstellung des Verpflegungsangebots	2
2.1	Mahlzeitenunabhängiges Angebot	4
2.2	Frühstück	4
2.2.1	Getränke	4
2.2.2	Brot/Brötchen	5
2.2.3	Cerealien	5
2.2.4	Streichfett, Frischkäse und vegetarische Brotaufstriche	5
2.2.5	Süße Brotaufstriche	6
2.2.6	Brotbelag und Ei	6
2.2.7	Obst und Gemüse	6
2.2.8	Sonstiges	7
2.2.9	Zwischenmahlzeit	7
2.3	Mittagessen	7
2.3.1	Getränke	8
2.3.2	Vorspeisen	8
2.3.3	Fleisch- und Fischerzeugnisse	8
2.3.4	Soßen	9
2.3.5	Sättigungsbeilagen	9
2.3.6	Gemüse	10
2.3.7	Salate	10
2.3.8	Nachspeisen	10
2.4	Abendessen	11
2.4.1	Getränke	11
2.4.2	Brot/Brötchen	11
2.4.3	Streichfett, Frischkäse und vegetarische Brotaufstriche	12
2.4.4	Brotbelag	12
2.4.5	Salate	12
2.4.6	Heißkomponente	13
3	Lunchpakete	14
4	Zusätzliche Getränke	15
5	Blutspende	16

1 Grundlagen der Verpflegungsplanung

101. Das Aufgabenfeld der Soldatinnen und Soldaten erfordert ein hohes Maß an Flexibilität und Belastbarkeit. Diese Leistungen durch eine vollwertige und bedarfsgerechte Verpflegung zu unterstützen, bildet die Grundlage der Speiseplanung im Rahmen der Truppenverpflegung. Die Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), insbesondere der Qualitätsstandard für die Verpflegung in Betrieben, geben Kriterien zur Gestaltung eines gesundheitsfördernden Speisenangebots vor und dienen somit als Leitfaden der Verpflegungsplanung für Soldatinnen und Soldaten.

2 Zusammenstellung des Verpflegungsangebots

201. Für jede Verpflegungsteilnehmerin und jeden Verpflegungsteilnehmer sind täglich Speisen und alkoholfreie Getränke¹ mit einem Gesamtbrennwert von 3600 kcal pro Person pro Tag abwechslungsreich bereitzustellen.

202. Für die Vollverpflegung sind drei Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen) sowie ein bis zwei Zwischenmahlzeiten anzubieten.

203. Die Energieverteilung erfolgt nach dem sogenannten „Viertel-Ansatz“ auf die einzelnen Mahlzeiten: jeweils 25 % auf Frühstück, Mittag- und Abendessen und jeweils 12,5 % des Richtwerts von 3600 kcal auf die beiden Zwischenmahlzeiten.

204. Werden nur einzelne Teilmahlzeiten durch die Auftragnehmerin bzw. den Auftragnehmer angeboten, muss jede Teilmahlzeit ein Drittel des Tagesenergiebedarfs (=1200 kcal) abdecken.

205. Das Frühstück und das Abendessen sind, wenn möglich, in Büfettform zur Selbstentnahme anzubieten. Das Frühstücksbüfett ist tageweise mit Eigerichten oder Wurstspezialitäten zu erweitern. Für das Abendbüfett sind Kalt- und Warmkostanteile zu planen.

206. Für die Mittagessen müssen mindestens zwei Menüs angeboten werden.

207. Menüs für Vegetarierinnen und Vegetarier sind nach Vorankündigung durch die bestellende Stelle, mit einer ausgewogenen Verpflegung als ovo-lakto-vegetabile Kost ohne Fleisch und Fisch anzubieten. Hierfür bilden Gemüse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Getreide, Obst, Milch und Milchprodukte, Eier und Sojaerzeugnisse die Grundlage.

¹ Die Bereitstellung von alkoholischen Getränken im Rahmen der Gemeinschaftsverpflegung, ist untersagt. Kohlensäurefreie Getränke sind zu bevorzugen.

208. Anhängerinnen und Anhängern religiöser Glaubensgemeinschaften, bei denen bestimmte Speisegesetze vorgeschrieben sind, ist grundsätzlich eine Verpflegung bereitzustellen, die es ermöglicht, den Kern dieser Gesetze einzuhalten. Nach Vorankündigung durch die bestellende Stelle, ist eine ausgewogene Verpflegung ohne Schweinefleisch bzw. ohne Zutaten aus Schweinen anzubieten.

209. Koschere Kost oder Speisen gemäß einem Halal-Standard sowie spezielle Diätkostformen (z. B. Laktosearme Kost) müssen nur angeboten werden, wenn es gesondert vereinbart ist.

210. Generell ist auf eine fettarme Zubereitung der Speisen zu achten. Für die Zubereitung von Gemüse und Kartoffeln sind fettarme und nährstofferhaltende Garmethoden (Dünsten, Dämpfen, Grillen) zu verwenden. Zum Würzen sind frische oder tiefgekühlte Kräuter zu bevorzugen. Es ist sparsam mit Jodsalz zu salzen. Auch Zucker ist nur in Maßen einzusetzen.

Tabelle 1: Beispiele für Lebensmittelmengen in der Vollverpflegung (Angaben pro Person)

Lebensmittelgruppen	Mengen ¹ bei 3600 kcal/Tag
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	
Brot oder Brötchen	8 Scheiben/Tag oder 4 Brötchen/Tag
oder: Brot und Getreideflocken	7 Scheiben/Tag und 80 g Getreideflocken
Kartoffeln, Reis ² , Teigwaren ² oder Getreide ²	290-325g/Tag
Gemüse	
Gemüse, gegart oder roh	650 g/Tag
Obst	
Obst, frisch, gegart, als Saft	400 g/Tag
Nüsse	16 g/Tag
Milch und Milchprodukte	
Milch und Milchprodukte	325 g/Tag
Käse	95 g/Tag
Fleisch, Wurst, Fisch, Ei	
Fleisch ² und Wurstwaren	600 g mageres Fleisch und Wurstwaren/Woche
Fisch ²	245 g Magerfisch/Woche 115 g Fettfisch/Woche
Eier	3 Eier/Woche (inkl. verarbeiteter Eier in Eierkuchen, Kuchen, Teigwaren usw.)
Fette und Öle	
Fette	30 g Margarine/Tag
Öle	25 g Rapsöl/Tag
Getränke	
Getränke	Mindestens 1,5 Liter/Tag

¹ Mit den in der Tabelle angegebenen Lebensmittelmengen werden die Angaben für den Energiegehalt nicht vollständig ausgeschöpft. Kleinere Mengen Zucker (zum Süßen der Speisen) oder Mehl (zum Binden von Soßen) können daher zusätzlich verwendet werden.

² Die Mengenangaben beziehen sich auf gegarte Ware.

211. Sollte die Auftragnehmerin bzw. der Auftragnehmer nur einzelne Teilmahlzeiten anbieten, sind die jeweiligen Lebensmittelmengen aus den Angaben für die Vollverpflegung entsprechend zu ermitteln.

2.1 Mahlzeitenunabhängiges Angebot

212. Diese Produkte sind bei allen Hauptmahlzeiten einzuplanen:

- Senf
- Tomatenketchup
- Zucker
- Süßstofftabletten
- Zitronenextrakt
- Kondensmilch (7,5 %)
- Speisesalz, jodiert
- Pfeffer

2.2 Frühstück

213. Das Frühstück soll möglichst in Büfettform zur Selbstentnahme bereitgestellt werden. Ist dies nicht möglich, so muss die Einzelbereitstellung ebenfalls folgende Angaben erfüllen.

2.2.1 Getränke

214. Alle nachfolgend genannten Getränke sind täglich anzubieten. Als Gesamtvolumen der Getränke müssen mindestens 0,5 l pro Person bereitgestellt werden.

- Trinkwasser, Tafel- oder Mineralwasser mit und/oder ohne Kohlensäure
- Kaffee
- Tee, verschiedene Sorten (auch zur Selbstbereitung mit heißem Wasser und Teebeuteln)
- Trinkmilch 1,5 %
- Fruchtsaft/Gemüsesaft

215. Milchmixgetränkpulver in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen (z.B. Kakao, Vanille, Erdbeere, Banane) sind im Wechsel einzuplanen.

2.2.2 Brot/Brötchen

216. Täglich sind mindestens zwei verschiedene Sorten Brötchen und zwei verschiedene Sorten Brot bereitzustellen. Die Mengen hierfür ergeben sich aus Nr. 210.

217. Die Hälfte des täglichen Angebotes ist als Vollkornprodukt einzuplanen. Bei der Ausgabe von Croissants, Kuchen/Kleingebäck verringert sich die Menge an Brötchen/Brot entsprechend.

218. Beispiele zur Sortenauswahl:

- Vollkornbrot
- Mischbrot, verschiedene Sorten
- Roggenbrot
- Weißbrot
- Knäcke Brot
- Brötchen, verschiedene Sorten
- Laugengebäck
- Rosinenbrot, anstelle von Brötchen
- Kuchen, Kleingebäck, Croissant, anstelle von Brot/Brötchen

2.2.3 Cerealien

219. Ungezuckertes Müsli und Getreideflocken sind täglich einzuplanen. Zwei weitere Sorten aus dieser Produktgruppe sind täglich im Wechsel bereitzustellen.

- Müsli, ungezuckert
- kernige Haferflocken oder Vollkorngetreideflocken
- Cornflakes, ungezuckert
- andere Frühstückscerealien, gezuckert

2.2.4 Streichfett, Frischkäse und vegetarische Brotaufstriche

220. Folgende Streichfette, Frischkäse sowie vegetarische Brotaufstriche sind täglich bereitzustellen:

- Butter, fettreduziert - z. B. Joghurtbutter

- Halbfettmargarine
- Frischkäse, neutral, (Doppelrahmstufe)
- Frischkäse, mit verschiedenen Geschmackstypen, (Doppelrahmstufe)
- Butter
- Vegetarische Brotaufstriche

2.2.5 Süße Brotaufstriche

221. Aus dieser Produktgruppe sind Konfitüren, extra, täglich bereitzustellen. Alle weiteren genannten Produkte sind zusätzlich im Wechsel einzuplanen.

- Konfitüren, verschiedene Sorten
- Pflaumenmus
- Honig
- Sirup
- Nussnougatcreme

2.2.6 Brotbelag und Ei

222. Von dieser Produktgruppe sind täglich grundsätzlich je zwei Sorten Wurst und Käse von insgesamt mindestens 50 g pro Verpflegungsteilnehmerin bzw. Verpflegungsteilnehmer abwechslungsreich bereitzustellen.

223. Grundsätzlich ist Käse maximal als Vollfettstufe (≤ 50 % Fett i. Tr.) einzuplanen.

224. Die Einplanung von Eiern oder Vollei in unterschiedlichen Zubereitungsarten ist zweimal pro Woche vorzunehmen.

225. Zweimal pro Woche kann eine warme Speisekomponente angeboten werden. Die Menge des Brotbelags ist bei Gabe einer Warmkomponente entsprechend anzugleichen.

2.2.7 Obst und Gemüse

226. Aus der nachstehenden Sortenauswahl sind täglich drei Sorten Obst im Wechsel und mindestens eine Sorte Gemüse einzuplanen.

227. Sortenauswahl:

- Kernobst (z.B. Apfel, Birne)
- Steinobst nach Saison (z.B. Kirschen, Pfirsich, Pflaume, Aprikose)
- Zitrusfrüchte (z.B. Orangen, Mandarinen, Grapefruit)
- Beerenobst nach Saison (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Trauben)
- exotische Früchte (z.B. Banane, Kiwi, Ananas, Melone)
- Gemüse und Gemüsefrüchte (z.B. Tomate, Gurke, Paprika, Kohlrabi)
- Schalenfrüchte (z.B. Haselnüsse, Walnüsse, Mandeln) oder Sonnenblumen- und Kürbiskerne und Sesam

228. Mindestens einmal pro Woche ist Obst als Stückobst anzubieten.

2.2.8 Sonstiges

229. Täglich ist fettarmer Naturjoghurt oder Magerquark bereitzustellen. Die jeweilige Mengenplanung ergibt sich aus Nr. 210.

2.2.9 Zwischenmahlzeit

230. Aus den bereitgestellten Lebensmitteln des Frühstücks ist der Verpflegungsteilnehmerin bzw. dem Verpflegungsteilnehmer die Möglichkeit zu bieten, sich eine Zwischenmahlzeit zum Mitnehmen zusammenzustellen, zum Beispiel bestehend aus Obst und Gemüse, Brötchen oder Brot, Brotbelag und Streichfett. Die bereitzustellenden Mengen müssen in die Tagesplanung integriert werden und ergeben sich somit aus Nr. 210.

2.3 Mittagessen

231. Ein Mittagsmenü besteht jeweils aus den folgenden Komponenten:

- eine warme oder kalte Vorspeise oder eine Vorsuppe,
- Hauptgericht mit vegetarischer Hauptkomponente, Fleisch oder Fisch, Sättigungsbeilage und Gemüsebeilage,
- Salatauswahl mit Dressing,
- einer Nachspeise sowie
- Getränkeauswahl.

232. Wird das Mittagessen an mindestens 7 Tagen von der Auftragnehmerin bzw. vom Auftragnehmer angeboten, so kann an Wochenenden oder Feiertagen, an denen die Zahl der Verpflegungsteilnehmerinnen bzw. Verpflegungsteilnehmer weniger als 20 beträgt, nur ein Menü, auch aus Fertigkomponenten/-gerichten bestehend, angeboten werden.

233. Sollte die Auftragnehmerin bzw. der Auftragnehmer das Mittagessen nur an Wochenenden und Feiertagen anbieten, gilt, dass keine Menüs, die aus Fertigkomponenten/-gerichten bestehen, angeboten werden dürfen.

2.3.1 Getränke

234. Von dieser Produktgruppe sind täglich alle nachfolgend genannten Getränke anzubieten. Als Gesamtvolumen der Getränke müssen mindestens 0,5 l (davon mind. 0,4 l Wasser) pro Person angeboten werden.

- Trinkwasser, Tafel- oder Mineralwasser mit und/oder ohne Kohlensäure
- Energiereduzierte Erfrischungsgetränke
- Kaffee und Tee, verschiedene Sorten (auch zur Selbstbereitung mit heißem Wasser und Teebeuteln)

235. Es besteht die Möglichkeit, Trinkmilch 1,5 % und Milchmodiggetränkepulver (Instant) anzubieten.

2.3.2 Vorspeisen

236. Vorspeisen werden als Suppen (i.d.R. 200 ml), als Salate oder auf Basis von Eiern, Fleisch- und Fischerzeugnissen, Gemüse, Teigwaren oder Käse angeboten.

2.3.3 Fleisch- und Fischerzeugnisse

237. Unabhängig von der Tierart sollte Fleisch sichtbar fettarm sein. Fettarme Fleischstücke wie Ober- und Unterschale, Filet oder Hüfte sind bevorzugt zu verarbeiten. Bei Geflügel sind hautfreie Fleischstücke zu wählen.

238. Fleisch ist von unterschiedlichen Tierarten abwechselnd einzuplanen.

239. Bei der Zubereitung von Fleisch und Fisch sind fettsparende Techniken einzusetzen.

240. Fleischportionen haben i.d.R. ein Rohgewicht von 140 bis 160 Gramm. Ein grillfertiges halbes Hähnchen mit Knochen wird mit einem Gewicht von 450 Gramm kalkuliert. Hieraus ergibt sich für

gegartes Fleisch ein Portionsgewicht von 90 bis 100 Gramm, für gegrilltes Hähnchen mit Knochen ergibt sich ein Gewicht von 400 Gramm.

241. Geschnetzeltes und Gulaschgerichte sind grundsätzlich mit mindestens 330g pro Person zu kalkulieren.

242. Eintopfgerichte sind mit 500 ml pro Person einzuplanen.

243. Für die Fischeinplanung gilt: mindestens 240 g Fisch (Rohgewicht, praktisch grätenfrei, ohne Haut) pro Woche. Alle zwei Wochen ist mindestens 200 g fettreicher Fisch (Rohgewicht, praktisch grätenfrei, ohne Haut) einzuplanen

2.3.4 Soßen

244. Die zu planenden Soßenanteile sind zweckbedingt, unter Berücksichtigung der Nr. 210 mit verschiedenen Grammsätzen zu planen.

Tabelle 2: Beispiele für Soßenanteile pro Person

Soßenanteil pro Person	
125 ml	Soße zu Hauptkomponenten (Fleisch, Fisch, vegetarische Hauptkomponenten)
300 ml	Soße zu Nudelgerichten, z.B. Bolognese
20 -100 ml	Soße zu Dessert
40 – 60 ml	Dip, Würzsoße

2.3.5 Sättigungsbeilagen

245. Sättigungsbeilagen sind abwechselnd einzuplanen als Kartoffeln, Teigwaren aus Hartweizengrieß, Reis, Maisgrieß (z.B. für Polenta) oder vorgegartener Hartweizengrieß (z.B. Ebly). Auch gefüllte Teigwaren oder Gnocchi sind bei der Einplanung zu berücksichtigen.

246. Reis und Teigwaren sind mindestens einmal wöchentlich als Vollkornprodukt vorzusehen.

247. Die zu berechnenden Portionsgrößen aller Sättigungsbeilagen ergeben sich aus Nr. 210.

248. Kartoffeln sind gedämpft oder gekocht, gebraten oder gratiniert im Wechsel anzubieten. Die Einplanung von Kartoffelerzeugnissen (z.B. Pommes frites, Kroketten, Klöße oder Knödel) erfolgt höchstens einmal pro Woche.

2.3.6 Gemüse

249. Die verschiedenen Gemüsesorten sind abwechslungsreich einzuplanen. Die Zubereitung sollte grundsätzlich immer, aber mindestens in einem Menü pro Tag, ohne die Verwendung tierischer Produkte erfolgen

250. Die Verwendung von Fetten oder Ölen bei der Zubereitung von Gemüsekomponenten ist so gering wie möglich zu halten. Um Vitaminverluste zu vermeiden, sind die zubereiteten Gerichte entsprechend zu kühlen, bzw. kurzfristig heiß bereitzustellen.

251. Die zu berechnenden Portionsgrößen aller Gemüsebeilagen ergeben sich aus Nr. 210.

2.3.7 Salate

252. Salate sind vorzugsweise in Büfettform anzubieten. Für das Salatbüfett sind aus dieser Produktgruppe grundsätzlich täglich im Wechsel drei Komponenten als verzehrfertige Lebensmittel anzubieten:

- Blattsalate
- Kohlgemüse
- Wurzelgemüse, Knollengemüse
- Zwiebelgemüse
- Sauerkonserven
- Fruchtgemüse
- Keimlinge
- Hülsenfrüchte, gegart

253. Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Sesam und Croutons sind abwechselnd einzuplanen.

254. Zum Salatbüfett ist täglich mindestens ein Dressing zu planen.

255. Die jeweils bereitzustellenden Mengen ergeben sich aus Nr. 210.

2.3.8 Nachspeisen

256. Mindestens zweimal wöchentlich müssen die Desserts fettarme Milch oder Milchprodukte enthalten.

257. Mindestens zweimal in der Woche ist Frischobst anzubieten.

258. Die jeweils bereitzustellenden Mengen ergeben sich aus Nr. 210.

2.4 Abendessen

259. Das Abendessen soll möglichst in Büfettform zur Selbstentnahme bereitgestellt werden. Ist dies nicht möglich, so muss die Einzelbereitstellung ebenfalls folgende Angaben erfüllen.

2.4.1 Getränke

260. Alle nachfolgend genannten Getränke sind täglich anzubieten. Als Gesamtvolumen der Getränke müssen mindestens 0,5 l pro Person bereitgestellt werden.

- Trinkwasser, Tafel- oder Mineralwasser mit und/oder ohne Kohlensäure
- Kaffee und Tee, verschiedene Sorten (auch zur Selbstbereitung mit heißem Wasser und Teebeuteln)
- Trinkmilch 1,5 %
- Fruchtsaft/Gemüsesaft
- Energiereduzierte Erfrischungsgetränke

261. Milchmixgetränkpulver in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen (z.B. Kakao, Vanille, Erdbeere, Banane) sind im Wechsel einzuplanen.

2.4.2 Brot/Brötchen

262. Es sind täglich mindestens zwei verschiedene Sorten Brötchen und zwei verschiedene Sorten Brot bereitzustellen. Die Mengen hierfür ergeben sich aus Nr. 210. Die Hälfte des täglichen Angebotes ist als Vollkornprodukt einzuplanen.

263. Beispiele zur Sortenauswahl:

- Vollkornbrot
- Mischbrot, verschiedene Sorten
- Roggenbrot
- Weißbrot
- Knäckebrot
- Brötchen, verschiedene Sorten
- Laugengebäck

2.4.3 Streichfett, Frischkäse und vegetarische Brotaufstriche

264. Folgende Streichfette, Frischkäse und vegetarische Brotaufstriche sind täglich bereitzustellen:

- Butter, fettreduziert (z. B. Joghurtbutter)
- Halbfettmargarine
- Frischkäse, neutral, (Doppelrahmstufe)
- Frischkäse, mit verschiedenen Geschmackstypen, (Doppelrahmstufe)
- Butter
- vegetarischer Brotaufstrich

2.4.4 Brotbelag

265. Von dieser Produktgruppe sind täglich grundsätzlich je zwei wechselnde Sorten Wurst und Käse von mindestens 50 g pro Verpflegungsteilnehmerin bzw. Verpflegungsteilnehmer bereitzustellen.

266. Grundsätzlich ist Käse maximal als Vollfettstufe (≤ 50 % Fett i. Tr.) einzuplanen.

267. Zusätzlich sind im täglichen Wechsel Feinkostsalate anzubieten.

268. Fischkonserven oder -marinaden sowie Räucherfisch sind im Wechsel gemäß Nr. 210 einzuplanen.

2.4.5 Salate

269. Salate sind in der Abendmahlzeit grundsätzlich in Büfettform anzubieten. Für das Salatbüfett sind aus dieser Produktgruppe täglich im Wechsel drei Komponenten als verzehrfertige Lebensmittel einzuplanen:

- Blattsalate
 - Kohlgemüse
 - Wurzelgemüse, Knollengemüse
 - Zwiebelgemüse
 - Sauerkonserven
 - Fruchtgemüse
 - Keimlinge
-

- Hülsenfrüchte, gegart

270. Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Sesam und Croutons sind abwechselnd einzuplanen.

271. Zum Salatbüfett ist täglich mindestens ein Dressing zu planen, welches separat anzubieten oder direkt mit der Rohkost zu vermischen ist.

272. Die jeweils bereitzustellenden Mengen aller Büfettkomponenten ergeben sich aus Nr. 210.

2.4.6 Heißkomponente

273. Zur Auswahl sind zwei Warmkostanteile, ggf. mit Beilage, täglich anzubieten. Bei Vorankündigung von vegetarischen Verpflegungsteilnehmerinnen und Verpflegungsteilnehmern ist ein Warmkostanteil als ovo-lacto-vegetabiler Anteil zu planen. Bei der Vorankündigung von schweinefleischfreier Kost ist ein Warmkostanteil als schweinefleischfrei anzubieten.

274. Wird das Abendessen an mindestens 7 Tagen in Folge angeboten, so kann an Freitagen und Wochenenden/Feiertagen der Warmkostanteil individuell geplant werden.

275. Wird die Abendverpflegung nur an Freitagen und Wochenenden/Feiertagen angeboten, muss der Warmkostanteil wie oben beschrieben angeboten werden.

276. Art und Menge der angebotenen Kalt- und Warmverpflegung ergeben sich aus Nr. 210.

277. Beispiele für warme Abendkomponenten:

- Nudelgerichte, z. B. Spaghetti-Bolognese, Tortellini, Lasagne
- Grill-/Bockwurst, Steaks/Schnitzel mit vorfrittierten Backofenprodukten
- Reisgerichte, z. B. Reispfanne
- Eintöpfe
- Kartoffelgerichte
- Pizzabaguette, Toastgerichte, Hamburger, Pizza
- Gyros oder Fleischspieße, mit Tzatziki
- Eiergerichte, z. B. pikante Pfannkuchen

3 Lunchpakete

301. Lunchpakete (mitnahmefähige Teilmahlzeit/-en) sind für bis zu zwei Teilmahlzeiten für die Versorgung der Soldatinnen bzw. Soldaten gegen Voranmeldung abzapacken und durch die Auftragnehmerin bzw. den Auftragnehmer bereitzustellen.

302. Der Tagesbedarf ist grundsätzlich für alle auf 3600 kcal pro Person festgelegt. Eine Teilmahlzeit muss ein Drittel des Tagesenergiebedarfs abdecken. Die Flüssigkeitszufuhr, sowie Art und Menge der angebotenen Verpflegung ergeben sich anteilig aus Nr. 210.

303. Die Lunchpakete sind abwechslungsreich und bedarfsorientiert zu planen.

304. Nicht kühlpflichtige Lebensmittel sind zu bevorzugen.

305. Beispiele für Inhalte von Lunchpaketen:

Grundausstattung:

- Mineralwasser
- Erfrischungsgetränk (Tetra), energiereduziert
- Brötchen und/oder oder Brot, mindestens zwei verschiedene Sorten
- Halbfettmargarine
- Brotaufstrich, vegetarisch
- rohes Gemüse, z. B. Tomaten, Gurken, Paprika, Möhren, Radieschen,
- Stückobst, verschiedene Sorten
- Müsliriegel, Gebäck/Backwaren, portioniert
- Senf, Tomatenketchup, Salz und Pfeffer, portioniert
- Serviette, Erfrischungstuch, Mehrzweckbeutel und Einwegbesteck, ISO-Tasche

Ergänzung zur Grundausstattung für Frühstück:

- H-Kakao
- Rohes Schinken, Rohwurst oder Portionsware (z. B. Hähnchen/- Jagdwurst/- Schinkencreme), Käse portioniert (z. B. Käsecken, Frischkäse) und vegetarische Brotaufstriche
- Brotaufstrich, süß

- Sandwiches, Baguettes oder Wraps (Weizentortillas)

Ergänzung zur Grundausstattung für Mittagsessen:

- Rohwurst schnittfest, z. B. Landjäger, grobe Mettwurst, Räucherenden
- Frikadelle, gegart
- Hähnchenschnitzel, Schweineschnitzel oder Schweinekotelett, paniert, gegart

oder

- vegetarische Bratlinge, gegart

oder

- Sandwiches, Baguettes, Wraps (Weizentortillas) oder Bagels

Ergänzung zur Grundausstattung für Abendessen:

- Frikadelle, gegart
- Hähnchenschnitzel, paniert, gegart
- Schweineschnitzel, paniert, gegart
- Schweinekotelett, paniert, gegart

oder

- vegetarische Bratlinge, gegart

oder

- Sandwiches oder Baguettes
- Roher Schinken, Rohwurst oder Portionsware (z.B. Hähnchen/-Jagdwurst/- Schinkencreme)
- und Käse portioniert (z. B. Käseecken, Frischkäse)

4 Zusätzliche Getränke

401. Zusätzliche alkoholfreie Getränke² werden durch die bestellende Stelle gesondert angefordert.

² Die Bereitstellung von alkoholischen Getränken im Rahmen der Gemeinschaftsverpflegung, ist untersagt. Kohlensäurefreie Getränke sind zu bevorzugen.

402. Die Bereitstellung der zusätzlichen Getränke richtet sich grundsätzlich nach der Teilmahlzeit, für die sie bestimmt ist. Sollte im Einzelfall keine konkrete Zuordnung durch die bestellende Stelle nicht möglich sein, so richtet sich die Zusammensetzung nach Abschnitt 2.3.1.

5 Blutspende

501. Nach einer Blutspende ist der Ausgleich, insbesondere an Eisen und Flüssigkeit besonders wichtig. Der Körper kann den Verlust von Flüssigkeit durch viel trinken innerhalb von etwa 24 Stunden ausgleichen. Zum Neuaufbau von den verlorenen roten Blutkörperchen bzw. dem roten Blutfarbstoff wird hingegen vor allem Eisen als Rohstoff benötigt. Durch eine normale und ausgewogene Ernährung, die Fleisch und Gemüse erhält, können täglich ca. 5 mg Eisen in die Eisenreserve zurückgeführt werden. Damit wird der Eisenverlust durch die Blutspende in der Regel ausgeglichen.

502. Als Orientierung für eine geeignete und ausreichende Versorgung nach einer Blutspende sind Lebensmittel des Frühstücks zuzüglich Getränke, aufgebessert durch Komponenten auf Empfehlung der Blutspendedienste zu planen. Im Einzelfall werden die geeigneten Komponenten von den Blutspendediensten festgelegt.