

Das Handbuch zum Biospeiseplan

Funktionen, Tipps und vieles mehr



INHALT

ANMELDUNG UND REGISTRIERUNG 3

EINSTELLUNGEN 4

REZEPTE 5

REZEPTSAMMLUNG 8

MEIN SPEISEPLAN 9

EINKAUFLISTE 15

Anmeldung und Registrierung

Bevor Sie den Biospeiseplan nutzen können, müssen Sie sich unter folgender Adresse registrieren: biospeiseplan.de. Die grüne Schaltfläche „Login & Registrierung“ finden Sie unten links.

Bei der Registrierung gibt es zwei Möglichkeiten:

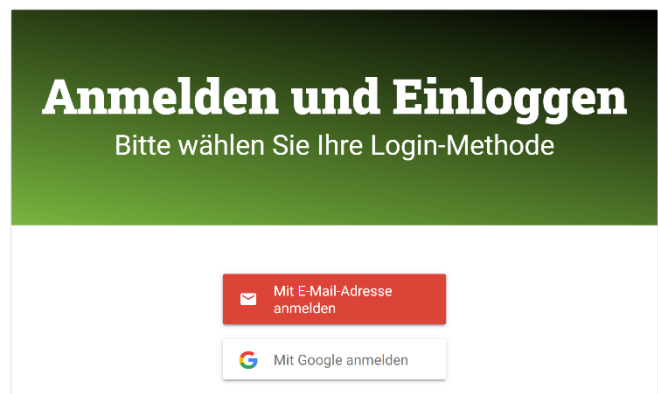
- 1) Sie können sich mit einer gültigen E-Mailadresse und einem selbstgewählten Passwort registrieren. Nach der Registrierung erhalten Sie eine Bestätigungsmail an Ihre E-Mailadresse und müssen den Bestätigungslink anklicken, um Ihren Account freizuschalten.
- 2) Sie können zur Anmeldung Ihren Google-Account nutzen. Beim Anklicken des weißen Feldes öffnet sich ein Pop-Up-Fenster, in das Sie Ihre Login-Daten eingeben können. Der Account ist dann freigeschaltet und muss nicht über eine Bestätigungsmail aktiviert werden.

Anmelden

E-Mail-Adresse

Passwort

[Probleme bei der Anmeldung?](#)



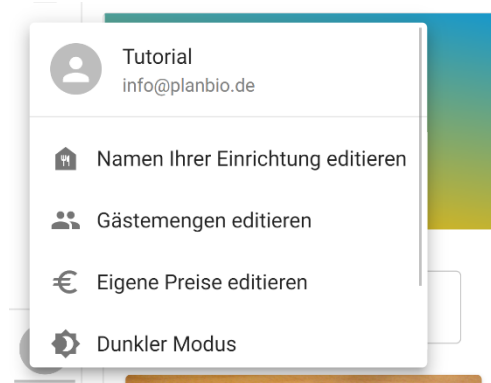
Anmeldung und Passwort vergessen

Für die **Anmeldung** nutzen Sie entweder Ihre gewählte E-Mailadresse und das Passwort oder den verbundenen Google-Account.

Sollten Sie Ihr **Passwort vergessen** haben, können Sie im Anmeldefenster auf den Dialog „Probleme bei der Anmeldung?“ klicken. Sie werden nun gebeten Ihre E-Mailadresse (vom Account) anzugeben, sodass Ihnen ein Link zum Zurücksetzen des Passwortes gesendet werden kann. In der E-Mail (bitte Spam-Ordner checken) ist ein Link enthalten über den Sie Ihr Passwort zurücksetzen können.

Einstellungen

Ihre Account-Einstellungen können Sie unten links auf der Webseite öffnen. Hier können Sie den Namen Ihrer Einrichtung, die Gästemengen, evtl. eingetragene individuelle Preise sowie den Hell- bzw. Dunkel- Modus einstellen. Mit einem Klick auf Ihren Einrichtungsnamen und Ihre E-Mailadresse gelangen Sie zu einer Übersicht der Einstellungen.



Der **Anzeigemodus – Heller oder Dunkler Modus** – kann beliebig oft geändert werden und die gewählte Einstellung wird für die nächste Session gespeichert.

Über den Menüpunkt „**Gästemengen editieren**“ können Sie die Standardbelegung Ihrer Einrichtung festlegen. Diese kann, wenn nötig, anschließend wieder angepasst werden und im Plan selbst entsprechend der jeweiligen Wochen- oder Tagessituation verändert werden. Der Biospeiseplan berechnet dann automatisch die jeweiligen Portionsgrößen, Einkaufslisten und Preise.

Falls Sie bei der Arbeit mit dem Biospeiseplan eigene Preise oder Abpackmengen in den Einkaufslisten (Kapitel Einkaufslisten) angegeben haben, können Sie diese über den Menüpunkt „**Eigene Preise editieren**“ verwalten. Dieser Menüeintrag wird erst mit der Eingabe von eigenen Preisen erzeugt. Einheiten oder die Währung lassen sich nicht individualisieren. Über das Stift-Symbol lassen sich die Preise und Abpackmengen erneut anpassen und mit einem Klick auf das Kreuz-Symbol löschen. Bei der Löschung der eigenen Preise und Abpackmengen werden diese auf den ursprünglichen Wert zurückgesetzt.

Achtung - Die Änderungen der Preise oder Abpackmengen wirkt sich auf alle Rezepte und damit verbundenen Preiskalkulationen aus.

Rezepte

Auf der linken Seite Ihres Bildschirms finden Sie den Reiter **Rezepte** (symbolisiert durch ). Hier sind alle verfügbaren Rezepte gespeichert. Wenn Sie auf ein Rezept klicken, wird eine neue Seite geöffnet. Oben links können Sie über „Alle Rezepte“ zurück zur allgemeinen Rezeptübersicht gehen (1). Auf der Rezeptseite erscheinen oben im farbig unterlegten Rechteck der Rezeptname sowie die Portionsmenge(n) pro Einrichtung. Das Rezept wird standardmäßig für fünf Kindergarten-Portionen angegeben, aber über „Mein Speiseplan“ (symbolisiert durch ) können Sie die Rezepte an Ihren Bedarf anpassen.



Die **Rezeptseite ist in zwei Spalten unterteilt**. In der **linken Spalte** finden Sie die Zutatenmengen und Zubereitungsanweisungen sowie Informationen über die Garzeiten, Aufbewahrung, Vorbereitung, Tipps, Saisonalität, Kategorien und Stichwörter. In der **rechten Spalte** befinden sich ein Bild des Gerichtes, die Gesamtkosten für die angegebene Portionsmenge, Informationen zu den Portionsgrößen, eine Infografik über die Nährstoffverteilung sowie Informationen zum Aufwand, Allergene und den Autor*innen.

Die linke Spalte

Unter **Zutaten** finden Sie eine dreispaltige Tabelle (2). Hier sind die benötigten Lebensmittel inklusive der Mengenangaben (Netto) aufgelistet. Außerdem steht in der dritten Spalte die dazugehörige Verarbeitung bzw. Vorbereitung des Lebensmittels, die für das Rezept notwendig ist (z.B. gewürfelt oder geraspelt). Zur besseren Verständlichkeit wird zusätzlich ggf. erwähnt, für was die Zutat benötigt wird (z.B. für die Streusel). Es wird grundsätzlich die geputzte und geschälte Ware eingesetzt. Der **Putz- und Schälverlust** soll möglichst niedrig gehalten werden (d.h. wenig wegschneiden, Sparschäler verwenden).

Bei Lebensmitteln, die sowohl geschält als auch ungeschält eingesetzt werden können, ist bei der Verarbeitung extra vermerkt, wie sie im Rezept verwendet werden (z.B. Apfel – mit Schale). Die Bruttomengen sind in grau hinterlegt und werden automatisch zur Kalkulation der Einkaufsliste und Preise verwendet.

Zutaten 2		
250 g	Magerquark	10
2,0 St.	Ei, Größe M	12
40 g	Zucker	
70 ml	Sahne 30% Fett	10
3,0 ml	Zitronensaft	
80 g	Polenta	
400 g	Apfel	mit Schale, grob geraspelt
40 g	Butter	10 für die Streusel
15 g	Zucker	für die Streusel
0,1 g	Zimt, gemahlen	für die Streusel
5,0 g	Butter	10 für die Form
20 g	Polenta	für die Form

Bruttomengen inklusive Putzverlusten kleingedruckt.

Zubereitung **3**

1. Magerquark, Eier, Zucker, Sahne, Zitronensaft und Polenta miteinander verrühren.
2. Die Äpfel unterrühren.
3. Butter, Zucker und Zimt zu Streuseln verkneten.
4. Den Ofen vorheizen.
5. Eine tiefe Backform mit Butter einfetten und mit Polenta ausstreuen. Die Quark-Apfel-Masse einfüllen, glattstreichen und mit den Streuseln bestreuen.
6. Den Auflauf backen.

Zubereitung im Konvektomat

1. Magerquark, Eier, Zucker, Sahne, Zitronensaft und Polenta miteinander verrühren.
2. Die Äpfel unterrühren.
3. Butter, Zucker und Zimt zu Streuseln verkneten.
4. Den Konvektomat vorheizen.
5. Auf 5 Portionen bezogen empfehlen wir für die jeweiligen Portionsgrößen folgende GN Bleche: 1/3 (tief) GN Krippe, 1/3 (tief) GN Kindergarten, 1/3 (tief) GN, 1/2 (tief) GN Mittelstufe, 2/3 (tief) GN Oberstufe.
6. Das jeweilige GN Blech mit Butter einfetten und mit Polenta ausstreuen. Die Quark-Apfel-Masse einfüllen, glattstreichen und mit den Streuseln bestreuen.
7. Den Auflauf backen.

Garzeiten

- **Konvektomat** 25 min bei 160°C (0% Feuchtigkeit)
- **Backofen (Heißluft)** 25 min bei 160°C
- **Backofen (Ober-/Unterhitze)** 30 min bei 180°C

Aufbewahrung

- **Kühlhaus** 1 Tag

Vorbereitungsmöglichkeiten

Kann einen Tag vorher zubereitet werden. Zum Servieren nochmal erwärmen.

Tipps

Dazu gehört eine Gemüse-Stick-Platte.

Monate



Kategorien und Stichworte



In der Rezeptbeschreibung

(Zubereitungsanweisung) werden die einzelnen Zubereitungsschritte erläutert (3). Gegebenenfalls finden Sie hier auch explizite Anweisungen für die Zubereitung mit einem Konvektomat. Die Rezeptbeschreibung orientiert sich an der Reihenfolge der Zutatenliste. Darunter finden Sie (je nach Rezept) Angaben zu den **Garzeiten** im Konvektomat (Temperatur und Feuchtigkeit) oder im Backofen, sowie Angaben zur **Aufbewahrung** und möglichen **Vorbereitung** (4). Die **Tipps** liefern Ihnen Hinweise zu z.B. günstigen Kombinationen, Videos, Möglichkeiten zur Weiterverarbeitung oder Resteverwertung. Unter **Monate** wird die jeweilige Saison des Rezeptes auf Grundlage der Zutaten angegeben (5). Die grün markierten Monate zeigen, zu welcher Jahreszeit das Gericht besonders geeignet ist.

Den Abschluss bilden **Kategorien** und **Stichwörter** (6). Den Rezepten wurden **Stichwörter** in den Bereichen Lebensmittel-Gruppe, Saison und Ernährungsweise (vegan, vegetarisch) zugeordnet. In der Rezeptsammlung kann nach den Stichwörtern und Kategorien gesucht werden.

Im Biospeiseplan werden die Rezepte in folgende allgemeine Kategorien sortiert:

- | | | |
|--------------------------|-----------------------|----------------------|
| • Dessert | • Pfannen-/Ofenteller | • Topping süß |
| • Dip/kalte Soße | • Fisch | • warme Soße |
| • Dressing | • Pfannen-/Ofenteller | • Komponente (Fisch, |
| • Frischkost | • Fleisch | Fleisch, Gemüse, |
| • Frischkost Obst und | • Pfannen-/Ofenteller | Getreide, |
| Obstsalate | • vegetarisch | Hülsenfrüchte, |
| • Gebäck pikant | • Suppen und Eintöpfe | Kartoffeln, |
| • Nudeln für Nudelteller | • Süßspeisen | Vegetarisch, |
| • Nudelsoße kalt | • Süßspeisen | Komponente |
| • Nudelsoße warm | • warme/kalte Soße | Getreide+Gemüse) |
| | • Topping pikant | |

Die rechte Spalte

In der rechten Spalte sehen Sie ganz oben ein **Bild** des fertigen Gerichtes inkl. aller enthaltenen Zutaten und die **Druckfunktion** (7). Darunter stehen die **Gesamtkosten** des Gerichtes für die angegebenen Portionsmengen (8). Nachfolgend werden die einzelnen **Portionsgrößen**, der **Preis** sowie der **Energiegehalt** aufgelistet (9). Im Biospeiseplaner werden fünf Portionsgrößen nach Einrichtungen unterschieden: Krippe, Kindergarten, Schule, Mittelstufe, Oberstufe/Erwachsene.

Das **Kreisdiagramm** verdeutlicht die Nährstoffverteilung pro 100 Gramm (10). Die Grafik beschränkt sich auf die wichtigsten Nährstoffe: Protein – Kohlenhydrate – Fett – Ballaststoffe – Salz. Der graue Bereich beinhaltet alle weiteren Bestandteile wie z.B. Wasser.

Der angegebene **Aufwand** ergibt sich aus den notwendigen Arbeitsschritten und der Zeit, wenn alle Zutaten bereits gewaschen und wie angegeben vorbereitet sind (z.B. gewürfelt oder geraspelt) (11). Die Garzeiten wurden nicht mitberücksichtigt, da in dieser Zeit andere Arbeiten erledigt werden können. Bei den **Allergenen** werden alle rechtlich vorgeschriebenen genannt, die im Rezept vorkommen. Unter **Autor*innen** können Sie sehen, wer das Rezept entwickelt hat.





Gesamtkosten 8

3.89 €

Krippe

↓	100	🔥
162 g	0.66 €	296 kcal

Kindergarten

↓	100	🔥
190 g	0.78 €	347 kcal

Schule 9

↓	100	🔥
228 g	0.93 €	416 kcal

Mittelstufe

↓	100	🔥
304 g	1.25 €	555 kcal

Oberstufe

↓	100	🔥
342 g	1.40 €	624 kcal

Bestandteile



- 6.3 g Protein
- 20.9 g Kohlenhydrate
- 7.7 g Fett
- 1.4 g Ballaststoffe
- 0.1 g Salz
- 63.6 g Sonstige

pro 100 g

Aufwand

mittel

Allergene 11

10 Milch

12 Ei

Autor*in

Gätjen/Brandel

Rezeptsammlung

Auf der linken Seite Ihres Bildschirms finden Sie den Reiter Rezepte (symbolisiert durch ). Hier sind alle verfügbaren Rezepte gespeichert. Wenn Sie auf das Symbol klicken, öffnet sich die Rezeptübersicht. Die Rezepte sind alphabetisch sortiert. Sie können hier von jedem Rezept ein Bild, den Titel, die

benötigten Zutaten sowie den Preis und den Energiegehalt einer Kindergarten-Portion sehen. In dieser Übersichtsseite finden Sie außerdem oben eine Suchleiste. Hier kann nach Titeln, Kategorien und Stichwörtern gesucht werden (verfügbare Kategorien und Stichwörter siehe Kapitel Rezept).








Rezepte



Ampelpaprika

Für Kiga: 0.53 € / 60 kcal

Zutaten:

Paprika, grün | Paprika, rot | Paprika, gelb | Olivenöl, nativ | Butter | Salz, jodiert | Zitronensaft



Apfel

Für Kiga: 0.22 € / 59 kcal

Zutaten:

Apfel



Apfel-Grieß-Auflauf

Für Kiga: 0.78 € / 347 kcal

Zutaten:

Magerquark | Ei, Größe M | Zucker | Sahne 30% Fett | Zitronensaft | Polenta | Apfel | Butter | Zucker | Zimt, gemahlen | Butter | Polenta



Apfelschnee

Für Kiga: 0.41 € / 136 kcal

Zutaten:

Apfel | Sahne 30% Fett | Schokolade, weiß



Apfelspalten

Für Kiga: 0.22 € / 71 kcal

Zutaten:



Aprikose

Für Kiga: 0.52 € / 54 kcal

Zutaten:



Arabischer Möhren-Melonen-Salat

Für Kiga: 0.19 € / 39 kcal

Zutaten:



Asiatischer Reissalat

Für Kiga: 0.78 € / 300 kcal

Zutaten:



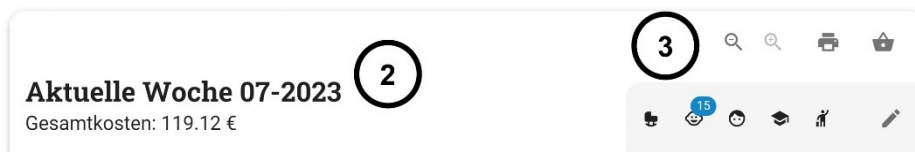
Mein Speiseplan

Im folgenden Tutorial werden Ihnen kurz die verfügbaren Informationen und Funktionsweisen des Bereichs *Mein Speiseplan* erklärt. Auf der linken Seite Ihres Bildschirms finden Sie den Reiter *Speiseplan* (symbolisiert durch ).



Übersicht - Wo ist was?

Wenn Sie auf das Icon klicken, wird eine neue Seite geöffnet. Um nachzuvollziehen, wo Sie sind, wird Ihnen ganz oben der Name der Seite, hier *Mein Speiseplan*, und Ihr Account-Name angezeigt. Der Inhalt der Seite ist in drei Teile untergliedert: Auswahl der Kalenderwoche, Aktuelle Woche, und Tagesauswahl. Die einzelnen Bereiche haben bestimmte Funktionen, um den Speiseplan bestmöglich an Ihre Bedarfe anzupassen.



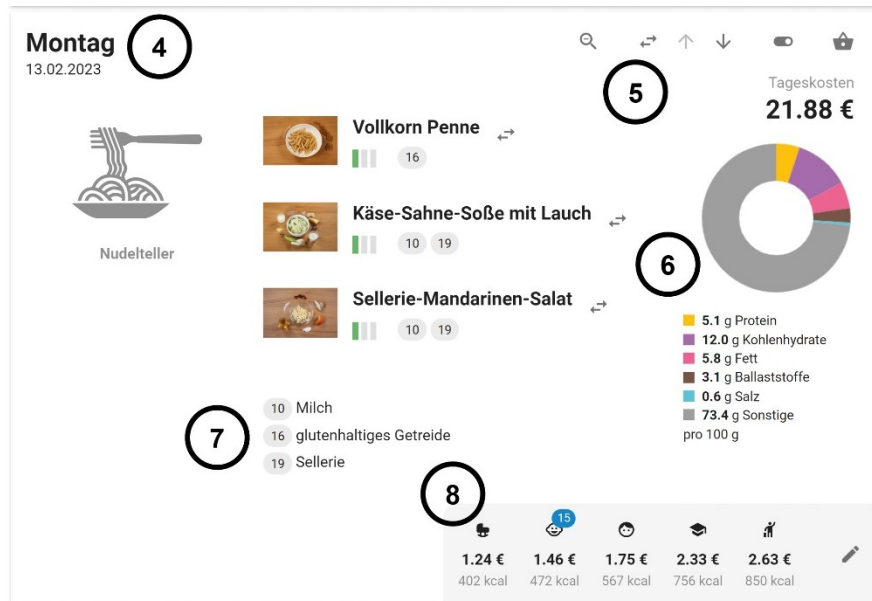
Die Auswahl der Kalenderwoche

In der Auswahl der Kalenderwoche können Sie **neue Kalenderwochen erstellen und sich ggf. die Pläne vergangener Kalenderwochen anschauen** (1). Für jede Woche wird Ihnen der Zeitraum als Datum und der Durchschnittspreis pro Tag für eine Kindergarten-Portion angezeigt. Die aktuelle Kalenderwoche ist grün unterlegt und wird standardmäßig geöffnet, wenn Sie in den Bereich *Speiseplan* wechseln. Sollten Sie eine andere Woche anklicken bzw. erstellen, wird die ausgewählte Woche grün umrandet, sodass Sie Ihre Auswahl nachvollziehen können.

Wochenzusammenfassung

Darunter finden Sie die Kachel mit Daten zur ausgewählten Woche. In dieser Kachel werden die **Gesamtkosten für diese Woche** angezeigt (2). Außerdem wird die **Menge der Portionen pro Tag** für die fünf möglichen Einrichtungen angezeigt (3). Diese sind Krippe, Kindergarten, Schule, Mittelstufe, Oberstufe/ Erwachsene. Oben rechts in dieser Kachel sind verschiedene Symbole zu sehen. Mit einem Klick auf die Lupen minimieren bzw. maximieren Sie die Ansicht und Anzahl von Informationen. **Über das Druckersymbol können Sie die Wochenansicht drucken.** Beim **Icon Einkaufskorb** können Sie sich die **Einkaufsliste** anzeigen lassen.

Die Tagesauswahl



In der Kachel Tagesauswahl (bspw. Montag) sehen Sie links die Tellerart des Tages. Im Biospeiseplan gibt es fünf Tellerarten: Nudelteller, Komponententeller, Pfannen-/Ofengericht, Süßspeise und Suppe/Eintopf.



Rechts neben dem Tellertyp finden Sie die **Rezepte für den gesamten Tag inklusive Bilder** (4). Mit einem Klick auf die Pfeile neben den Rezepttiteln können Sie die Rezepte gegen andere Rezepte tauschen.

Oben rechts finden Sie eine Leiste mit sechs Symbolen (5). Mit einem Klick auf die Lupe minimieren bzw. maximieren Sie die Ansicht zu oder von einer Zusammenfassung. Mit den Pfeilen nach links und rechts können Sie den

gesamten Tag gegen einen anderen Tag mit dem gleichen Typ und Saison tauschen. Mit den Pfeilen nach oben oder unten können Sie den Tag mit dem darüber liegenden bzw. darunter liegenden Tag tauschen. **Für Feiertage und Betriebsferien ist der Regler nützlich.** Hiermit lässt sich der Tag schließen und wird nicht mehr in der Berechnung beachtet. Ganz rechts in dieser Leiste ist wieder der Einkaufskorb. Hier können Sie sich die **Einkaufsliste für diesen Tag anzeigen** lassen.

Ganz rechts finden Sie die Tageskosten für alle Portionen und die Nährwertübersicht (6). Unter den Rezepten finden Sie eine Zusammenfassung der Allergene (7). Außerdem haben Sie unten rechts die Möglichkeit die **benötigten Portionsmengen hier tagesspezifisch anzupassen**. Hier sehen Sie die Kosten und Kalorien pro Portionsart (8). Die tagesspezifische Anpassung überschreibt hierbei die Wochenplanung oder Jahresplanung.

Die wichtigsten Funktionsweisen

Wie erstelle ich eine Woche?



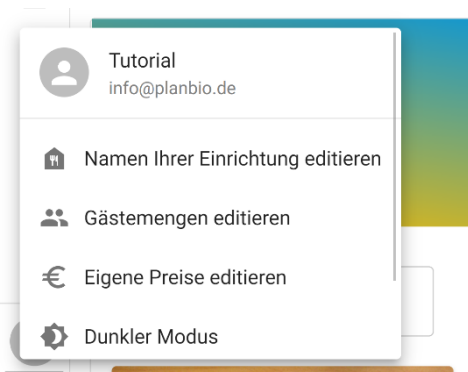
Hierfür klicken Sie bei der gewünschten Woche auf „Erstellen“ (1). Beim Erstellen einer neuen Woche wird automatisch der jeweilige Wochenspeiseplan aus dem Masterplan kopiert.

Die Speisepläne im *Biospeiseplaner* orientieren sich am Ansatz der *Vollwert-Ernährung* von Leitzmann und von Koerber. Die Vollwert-Ernährung weist sieben Grundsätze auf, welche auch auf die Außer-Haus-Verpflegung anwendbar sind. Die sieben Grundsätze sind:

- Genussvolle und bekömmliche Speisen
- Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel (überwiegend lakto-vegetarische Kost)
- Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel
- Ökologisch erzeugte Lebensmittel
- Regionale und saisonale Erzeugnisse
- Fair gehandelte Lebensmittel
- Ressourcenschonendes Haushalten

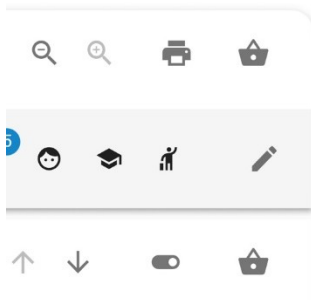
Mehr Infos zu diesem Ansatz finden Sie u.a. im Beitrag *Grundsätze der Vollwertnahrung*. Der Masterplan besteht aus vier saisonalen Speiseplänen für die Zeiträume Winter, Frühling, Sommer und Herbst.

Wie passe ich die Portionsmengen und Portionstypen an?



Die Portionsmengen und -typen können Sie auf drei Ebenen anpassen. Erstens, bei Ihren Account-Einstellungen (immer unten links und symbolisiert durch ) bei „Gästemenzen editieren“ für alle Kalenderwochen festlegen. Zweitens, jede Woche in der Kachel Aktuelle Woche (3) einzeln anpassen. Drittens, bei der Tagesauswahl spezifisch für jeden Tag festlegen (8).

Wo finde ich die Einkaufsliste?



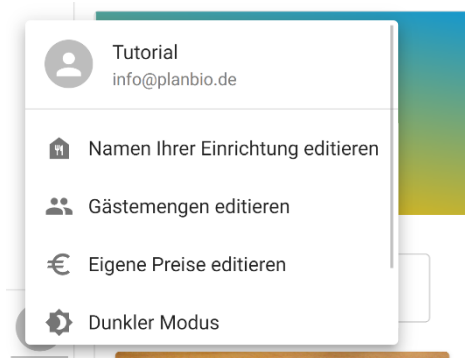
Sie können sich die Einkaufsliste für die gesamte Woche oder auch nur für einen bestimmten Tag anzeigen lassen. Das Icon Einkaufskorb finden Sie in der Wochenauswahl bzw. in der Tagesauswahl immer oben rechts. Beim Anklicken öffnet sich die Liste. Diese Einkaufsliste können Sie sich ausdrucken und auch die Gebindegrößen verändern, um die Genauigkeit Ihrer Kalkulation zu erhöhen.

Ich habe andere Preise. Wie passe ich die Einkaufspreise an?

Einkaufskorb Gesamt KW 07-2023 (Summe: 118.72 €)			
Apfel	1,66 kg netto: 1,53 kg	3.82 €	
Apfelessig	225 ml	0.61 €	
Apfelsaft	240 ml	0.43 €	

Sie können für jede Zutat natürlich auch eigene Preise festlegen. Bitte beachten Sie vorab, dass sich die Preisänderungen immer auf alle Rezepte auswirken. Zur Individualisierung der Preise klicken Sie bitte auf das Icon Einkaufskorb (). Das finden Sie immer oben rechts in der Wochenauswahl bzw. Tagesauswahl.

Falls Sie bei der Arbeit mit dem Biospeiseplaner eigene Preise in den Einkaufskörben angegeben haben, können Sie die einzelnen Preise bei den Account-Einstellungen unten links unter „Eigene Preise editieren“ verwalten. Dieser Menüeintrag wird bei der Eingabe von individuellen Preisen angezeigt.



Die „Eigene Preise“ können hier auch gelöscht werden. Das Löschen von eigenen Preisen setzt die Preise der Zutat auf den vorgegebenen Preis zurück – dies gilt ebenfalls für alle in den Rezepten oder den Plänen verbundenen Zutaten.

Wie tausche ich Rezepte?

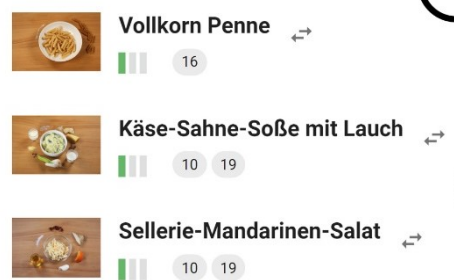
Im Biospeiseplaner gibt es mehrere Optionen zum Tauschen:

1. Mit den Pfeilen (nach links und rechts) oben rechts können Sie den gesamten Tag gegen einen anderen Tag aus dem gesamten Speiseplan tauschen. Hier werden Ihnen Tage mit dem gleichen Typ und Saison angezeigt.



2. Mit den Pfeilen (nach oben und unten) oben rechts in der Tagesauswahl können Sie ganze Tage aus der ausgewählten Woche miteinander tauschen.

3. Mit den Pfeilen (nach links und rechts) hinter jedem Rezept können Sie Rezepte gegen andere Rezepte mit dem gleichen Typ und gleicher Saisonalität tauschen. Sie können prinzipiell alle Rezepte in einer Woche tauschen, aber bei manchen Kombinationen werden Sie eine Warnung erhalten, dass diese Kombination nicht mehr eine nachhaltige und gesunde Ernährung unterstützt.



Ich will meine eigene Woche gestalten. Muss ich etwas beachten?

Die Grundsätze der Vollwert-Ernährung bilden die Basis für die Tageskombinationen und Wochenspeisepläne. Für den jeweiligen Tag ergeben die Kombinationen von Rezepten eine gute Balance an Makro- und Mikronährstoffen im Sinne der Vollwert-Ernährung. Die Auswahl der Lebensmittel orientiert sich am Saisonkalender für den DACH-Raum (Deutschland, Österreich, Schweiz). Bei der Zusammenstellung der Wochen wurden außerdem folgende Regeln beachtet, die wir Ihnen auch für Ihre Planung empfehlen:

- Max. 2x pro Woche Vollkornnudeln
- Max. 1x pro Woche Vollkornreis
- Max. 3x pro Woche Kartoffeln
- Max. 1x pro Woche Fleisch oder Fisch
- Max. 2x pro Woche Desserts
- Max. 1x pro Monat Süßspeisen
- Min. 1x pro Woche Getreide
- Min. 1x pro Woche Hülsenfrüchte

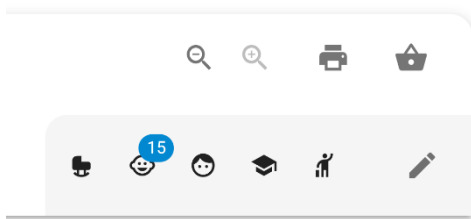
Auch der beste Plan ist nicht immer perfekt. Daher haben Sie natürlich die Möglichkeit Tage bzw. Rezepte miteinander oder gegen Andere zu tauschen, um den Speiseplan an Ihre Bedarfe anzupassen. Sollten Sie Kombinationen wählen, die nicht den Grundsätzen der Vollwert-Ernährung entsprechen, wird Ihnen zur Orientierung eine Warnung angezeigt. Des Weiteren empfehlen wir jeden Tag gegartes Gemüse und Frischkost sowie ein Stück Obst am Suppentag.

Es gibt ja auch Feiertage. Wie schließe ich diese Tage aus?

Feiertage, Betriebsferien und andere geschlossene Tage können natürlich auch berücksichtigt werden. In der Tagesauswahl finden Sie oben rechts einen Regler (🔌). Wenn Sie auf dieses Icon klicken, öffnet sich ein Fenster, indem Sie über den Regler Ihre Einrichtung schließen können und einen Schließungsgrund angeben können. Nach dem Speichern wird der Tag nun als geschlossen und mit Ihrem Schließungsgrund angezeigt.

Wo kann ich die Rezepte ausdrucken?

In der Rezeptansicht gibt es oben rechts über dem Rezeptbild ein Drucker-Symbol. Mit einem Klick auf dieses Symbol kommen Sie zur Druckfunktion.

Wo kann ich meinen Speiseplan ausdrucken?

Der Speiseplan kann im Bereich Mein Speiseplan gedruckt werden. Hier gibt es oben rechts bei der Wochenauswahl ein Druckersymbol. Sie können den Speiseplan in einer kompakten oder detaillierten Ansicht drucken.

Einkaufsliste

Über das Einkaufskorb-Symbol in der Wochen-/Tagesauswahl können Sie die jeweilige Einkaufsliste erstellen. Die standardmäßigen Preise und Abpackmengen werden redaktionell gepflegt und können natürlich von Ihnen angepasst werden (siehe Seite 4 - Einstellungen). Sie können die Einkaufslisten außerdem ausdrucken.

Einkaufskorb Gesamt KW 07-2023 (Summe: 118.72 €)			
Apfel	1,66 kg netto: 1,53 kg	3.82 €	
Apfelessig	225 ml	0.61 €	
Apfelsaft	240 ml	0.43 €	
Banane	1,12 kg netto: 750 g	2.06 €	
Bergkäse mind. 50% F.i.Tr.	150 g	2.82 €	
Blattspinat	1,88 kg netto: 1,50 kg	9.32 €	
Bratöl	255 ml	1.05 €	
Butter	126 g	1.42 €	
Champignons, braun	459 g netto: 450 g	3.12 €	
Couscous	600 g	1.77 €	
Ei, Größe M	9,0 St.	3.53 €	



Hier geht's zu Bio für Kinder:
www.tollwood.de/bio-fuer-kinder

**Noch Fragen? Schreiben Sie uns eine Mail
an: info@biospeiseplan.de**

Bio für Kinder ist ein Projekt von:

Tollwood Gesellschaft für Kulturveranstaltungen und
Umweltaktivitäten mbH

Waisenhausstraße 20/Nordflügel

80637 München

