

Pressemitteilung vom 14. Mai 2025

Kindermenüs im Restaurant: Zu viel Frittiertes, zu wenig Vielfalt

Verbraucherzentralen fordern mehr Auswahl für die Kinderteller

In Deutschland wird immer häufiger außer Haus gegessen. Dazu gehört auch der Restaurantbesuch mit der Familie. Wie ausgewogen Kinderteller sind, haben die Verbraucherzentralen in einem bundesweiten Marktcheck anhand von 100 Kinderspeisekarten überprüft.

Wenig Abwechslung: Schnitzel und Pommes dominieren

Auf zwei Dritteln der Kinderkarten finden sich Schnitzel, sehr häufig serviert nur mit Pommes. Etwa die Hälfte der Restaurants bietet für Kinder Nudeln an, 40 Prozent servieren Nuggets. Von den erfassten 456 Gerichten sind fast 40 Prozent vegetarisch. Wenig abwechslungsreich, handelt es sich dabei häufig lediglich um einen Teller Pommes. Dementsprechend fällt die Bewertung der Gerichte durch die Verbraucherzentralen eher negativ aus: Drei Viertel werden neutral oder als eher unausgewogen beurteilt, nur rund ein Viertel der Mahlzeiten erreicht eine positive Punktzahl im Marktcheck. Sie glänzen zum Beispiel mit Gemüse, Vollkornprodukten oder mit naturbelassenem Fleisch beziehungsweise Fisch. Mit vier Minuspunkten am schlechtesten schneidet ein paniertes Schnitzel mit Pommes frites und Champignon-Rahm-Soße ab. Die meisten Pluspunkte erzielen beispielsweise Vollkornnudeln mit frischer Tomatensoße und Parmesan.

Gemüse: Fehlanzeige

Während die Restaurants mehr als ein Drittel der Gerichte mit Pommes als Beilage anbieten, gibt es nur zu jedem zehnten Gericht eine Gemüsebeilage oder einen Salat. Armin Valet von der Verbraucherzentrale Hamburg erklärt: „Kinder sollten beim

Restaurantbesuch die Möglichkeit haben, Gemüse auszuwählen und am besten selbst zu entscheiden.“ So können verschiedene Beilagen zum Zusammenstellen das Restaurantessen für Kinder attraktiv machen. Zum Überbrücken der Wartezeit eignen sich auch kleine Gemüseportionen zum Knabbern, beispielsweise Karottensticks mit Dip.

Extras: nicht immer eine positive Überraschung

Einige Restaurants bieten in ihren Kinderspeisekarten kleine Geschenke oder Überraschungen zu jeder Bestellung an. Während Ausmalbilder oder Rätsel eine schöne Beschäftigung sein können, treiben Extras wie Softdrinks, Eis oder Süßigkeiten den Zuckerkonsum in die Höhe. Besonders ärgerlich: Wenn süße Getränke oder Naschereien automatisch zum Kindermenü gehören.

Ausgezeichnet: Kleine Portionen der Erwachsenen-Speisekarte

Viele Kinderspeisen tragen kreative Namen wie „Leuchtturmwärter“ oder „Schneewittchen“, die die Auswahl spielerischer gestalten. Für mehr Transparenz liefern alle Restaurants außerdem detaillierte Beschreibungen der Gerichte.

In 9 der 100 Restaurants fällt der „Räuberteller“ positiv auf: Ein leerer, kostenloser Teller, der es Kindern ermöglicht, Portionen von den Tellern der Eltern zu „räubern“ und zu probieren. Damit lassen sich auch die Kosten für ein separates Kindergericht sparen. Die Möglichkeit, alle regulären Gerichte ebenfalls in einer kindgerechten, kleinen Variante zu bestellen, erweitert das Kinderangebot auf einfache Weise – immerhin ein Restaurant bietet dies im Check an.

Verbraucherzentralen fordern: Kinderteller mit Qualität

„Es geht nicht darum, Klassiker wie Pommes zu verbannen, sondern das Angebot für Kinder ausgewogen zu erweitern“, sagt Valet. Dafür braucht es aus Sicht der Verbraucherzentralen ein Umdenken der Gastronomie: mehr Vielfalt, mehr Gemüse, mehr Vollkorn, dabei weniger Frittiertes.

Hinweis: Die Ergebnisse des Marktchecks sind zu finden auf der Website der Verbraucherzentrale: unter: www.vzhh.de/kindermenues

Hintergrund des Marktchecks: Im Rahmen einer bundesweiten Online-Recherche im Februar 2025 haben die Verbraucherzentralen 100 Speisekarten von Restaurants mit Kindergerichten analysiert. Dabei wurde eine breite Auswahl in (Groß-)Städten und ländlichen Regionen berücksichtigt – von kleinen, inhabergeführten Betrieben bis hin zu

überregionalen Restaurantketten. Die Bewertungsgrundlage waren die in der Speisekarte genannten Komponenten der Gerichte. Diese wurden einzeln bewertet und miteinander verrechnet. Angelehnt an die Standards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung gab es Minuspunkte jeweils für frittierte Fleisch- und Fischprodukte, frittierte und besonders fetthaltige Stärkebeilagen (z. B. Pommes Frites, gebratener Reis), sahnige Soßen, Überbackenes sowie Speisen ohne Obst- oder Gemüseanteil. Süße Hauptgerichte wie Pancakes oder Milchreis wurden ebenfalls negativ bewertet. Pluspunkte erhielten Gerichte mit Obst oder Gemüse, naturbelassenem, magerem Fleisch oder Fisch ohne Panade, Beilagen wie Kartoffeln, Reis oder Nudeln ohne zusätzliches Fett sowie Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Co.

Gefördert durch:



**Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat**

**aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages**

Bitte beachten Sie, dass die Meldung den Stand der Dinge zum Zeitpunkt ihrer Veröffentlichung wiedergibt.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

<https://www.vzhh.de/presse/kindermenues-im-restaurant-zu-viel-frittiertes-zu-wenig-vielfalt>