

Gesunde Ernährung

Sehr geehrte Kunden,

eine gesunde Ernährung ist uns wichtig. Damit Ihnen das Essen im PZN nicht nur gut schmeckt, sondern auch Ihre Gesundheit erhält oder sogar verbessert, hier einige Tipps und Informationen:

Ampelkennzeichnung Speiseplan

Um Ihnen die Auswahl beim (Vollkost-) Mittagessen zu erleichtern, haben wir für Sie Hinweise in den Speiseplan aufgenommen: Die einzelnen Speisen werden von den Fachleuten in der Küche nach den Vorgaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) bewertet und mit farbigen Punkten im „Ampelsystem“ markiert.

● **Roter Punkt:**

Diese Speisen sollten Sie eher selten auswählen !

● **Gelber Punkt:**

Diese Speisen verhalten sich „neutral“ für Ihre Gesundheit.

● **Grüner Punkt:**

Hier sollten Sie ruhig öfter zugreifen !



Unsere Küche ist seit 2006 Bio- zertifiziert und bietet Produkte in Bio-Qualität an.

Ratschläge und Tipps zur gesunden Ernährung

- Bevorzugen Sie eine abwechslungsreiche Kost
- Reichlich Getreide- bzw. Vollkornprodukte und Kartoffeln
- Täglich Obst, Gemüse und Rohkost
- Täglich Milch- und Milchprodukte
- Ein bis zwei mal pro Woche Fisch
- Zwei bis drei mal pro Woche Fleisch
- Weniger Fett (Streichfett und Öl sowie versteckte Fette in Wurst, Käse, Soßen und Panaden)
- Wenig Salz und Zucker
- Ausreichend Flüssigkeit (ca. 1,5 bis 2 Liter pro Tag, z.B. Wasser, Tee, Fruchtsaftschorlen)
- Gesüßte Limonaden, Cola und pure Säfte meiden.



Wenn Sie Anregungen und Wünsche zur Speiseversorgung haben, nehmen Sie bitte Kontakt mit der Küche auf. Ansprechpartner ist Herr Kohm: bertold.kohm@pzn-wiesloch.de