

# Unsere Ernährungsgrundsätze

## Allgemein

- Die Menüs werden selber produziert und kommen frisch auf den Tisch.
- Ein Drittel vegetarische Menüs: die Kinder können jeden Tag ein vollwertiges vegetarisches Menü wählen.
- Die Menügestaltung wird dem Geschmack und den Bedürfnissen der Kinder angepasst.
- Die Mengen sind ausreichend und kindgerecht.
- Für Allergiker sind in Absprache mit den Eltern Menüanpassungen möglich.
- Wir garantieren eine einwandfreie Hygiene in der Produktion und Verteilung der Lebensmittel.
- Die Qualität wird regelmässig überprüft.
- Haben Sie Anregungen zur Optimierung der Menüs? Gerne nehmen wir diese entgegen.

## Wochenrhythmus

<b>Montag</b>	Pasta
<b>Dienstag</b>	Fleisch/Fisch
<b>Mittwoch</b>	Kein Mittagstisch
<b>Donnerstag</b>	Vegetarisch
<b>Freitag</b>	Nationentag

## Menü-Aufbau

Jedes Menü besteht aus:

- Fleisch-/Fisch- oder Vegi-Menü
- Beilage (Kartoffeln, Reis, Ebly o. ä.)
- Gemüse gekocht
- Rohkost
- Salat
- Frische Früchte

## Produkte

- Wir verwenden hauptsächlich Fleisch in Bio-Qualität aus Schweizer Produktion.
- Ausgewogenheit zwischen Rind-, Kalb-, Schweinefleisch und Geflügel ist gewährleistet.
- Der Lieferant unseres Caterers verbürgt sich für artgerechte Tierhaltung und Fleisch aus lokaler Herkunft.
- Wir bieten immer eine vegetarische Alternative zum Fleisch- oder Fisch-Menü an.
- Gemüse, Früchte, Salate: Wir bevorzugen biologische Frischprodukte aus lokaler Produktion. Die Verwendung saisonaler Produkte ist uns wichtig.
- Wir bieten täglich Rohkost in Form von frischem Blattsalat und Gemüse-Sticks.
- Fette: Unser Caterer verwendet kaltgepresstes, biologisch hergestelltes Sonnenblumen- und Olivenöl (= hoher Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren, Omega-3 und Vitamin E).
- Salz und Gewürze: Es werden vorzugsweise Meersalz und frische Kräuter verwendet.
- Kohlenhydrate: Wir bieten regelmässig Vollkorn-Varianten von Reis und Teigwaren an.

Bei der Gestaltung unserer Mittagsmenüs orientieren wir uns auch an den Empfehlungen des Schulgesundheitsdienstes der Stadt Zürich ([https://www.stadt-zuerich.ch/content/ssd/de/index/gesundheit\\_und\\_praevention/schularzt/ernaehrung/ernaehrungsrichtlinien.html](https://www.stadt-zuerich.ch/content/ssd/de/index/gesundheit_und_praevention/schularzt/ernaehrung/ernaehrungsrichtlinien.html)).