

Richtlinien für das Mittagessen im Schulhort

Ernährung in der Betreuung

Das Mittagessen soll aus folgenden Komponenten bestehen:

Was	Wer
2 verschiedene Gemüse- oder Früchtesorten, je nach Saison: Blattsalat, Gemüsesalat, Gemüserohkost, Gemüsesuppe, Gemüsesaft, gekochtes Gemüse oder Frucht zum Dessert	Salatbuffet oder Frucht zum Dessert → Schulhort Täglich gekochtes Gemüse (Gemüsesuppe gilt als gekochtes Gemüse) → Catering
Stärkeprodukt: Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Getreideprodukte wie Polenta, Reis, Quinoa, Hirse, Ebly, Couscous, Teigwaren, u.ä.	Catering
Proteinlieferant: Käse oder anderes Milchprodukt, Ei, Tofu, Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen), Fleisch (wir verzichten gerne auf Fisch, da die Meere fast leer sind)	Catering
Getränk: Hahnenwasser oder ungesüsster Tee	Schulhort

Über den Zeitraum von einem Monat sollen durchschnittlich folgende Empfehlungen erreicht werden:

- 2–4 Mal pro Woche ein vegetarisches Gericht mit Milch/Käse, Ei, Tofu, Hülsenfrüchten, Quorn oder Seitan als Proteinquelle
- 1–3 Mal pro Woche Fleisch/Geflügel
- Mind. 1 Mal pro Woche ein Vollkornprodukt (z.B. Vollkornreis, Vollkornnudeln, Vollkornteig) oder Hülsenfrüchte
- Max. 1 Mal pro Woche verarbeitete Fleischprodukte wie Chicken Nuggets, Bratwurst, Brätchügeli oder andere Wurstwaren, fettreiche Speisen wie Paniertes, Rahmsaucen, Blätterteig

Weiter gilt:

- Frische, saisonale Produkte und natürliche Zutaten
- «gesund» und «beliebt» – beides soll auf dem Menuplan seinen Platz haben
- Kein Zusatz von Glutamat/Konservierungsmittel/künstliche Farb- und Zusatzstoffe
- keine scharfen Gewürze, kein Alkohol
- Wenig Salz, Zucker und Fett
- Verwendung von grösstenteils Schweizer Produkten (ca. 90%, Fleisch 100%)
- Zubereitung mit hochwertigem Schweizer Rapsöl oder Olivenöl

Nicht geeignet:

- Keine Süssgetränke und Süssstoffe
- Salzstreuer, Aromat, Ketchup, Mayonnaise und andere Fertigsaucen werden nur ausnahmsweise bzw. nur zu speziellen Mahlzeiten, serviert