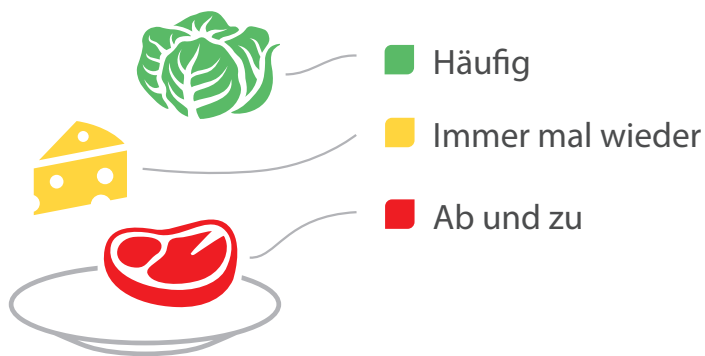




Gesunde Ernährung im Arbeitsalltag

Eure Kantine in Zandt unterstützt euch bei einer gesunden Ernährung im Arbeitsalltag. Mit dem gastronomischen Ampelsystem (GAS) habt ihr alle Nährwerte auf einen Blick – für eine ausgewogene und bewusste Speisenauswahl.



Neugierig geworden? Entdecke jetzt unsere Gesundheitsplattform und informiere dich über die vielfältigen Gesundheitsangebote.



Moove Gesundheitsplattform:
zollner.my-moove.de



GAS – die Kriterien

Ob ein Gericht beim gastronomischen Ampelsystem als **GRÜN**, **GELB** oder **ROT** eingestuft wird, hängt von verschiedenen Bewertungskriterien ab!

Qualität der Zutaten z. B.

- Vollkorn, Hülsenfrüchte
- Milchprodukte, Fisch, Eier
- Wurst, Zucker

Fettgehalt und -qualität z. B.

- Magerquark
- Sauerrahm, Crème fraîche
- Mayonnaise

Zuckergehalt z. B.

- Beeren, Nüsse, Gemüse
- Joghurt, Käse
- Konfitüre, Honig

Zubereitungsart z. B.

- gedämpft, gekocht
- gegart mit wenig Fett
- frittiert

Warmhaltezeit z. B.

- direkt auf den Tisch
- kurze Zeit, niedrige Temperaturen
- langes Warmhalten

» Die Ampelfarbe des Gerichts ergibt sich aus der Bewertung dieser fünf Kriterien.