

 **Jetzt anmelden!**

Ausgezeichnet!

Die Gesunde Küche
im Bildungszentrum Pregarten

Gesunde
Küche



Ein Gewinn für alle!

Als Gesunde Küche-Betrieb ermöglichen wir Kindern und Jugendlichen mit ausgewogenen und abwechslungsreichen Mahlzeiten einen bewussten Lebensstil zu fördern. Die richtige Mischung an Nährstoffen fördert die geistige und körperliche Fitness im Alltag sowie langfristig auch die Gesundheit. Das Hinführen zu gesundem Essen mit Genuss sehen wir daher als positive Herausforderung und Vorteil fürs ganze Leben!



„Essen mit Mehrwert“ – das steckt drin!

Als Gesunde Küche-Betrieb probieren wir immer wieder neue Gerichte aus, aber auch Lieblings Speisen und traditionelle Gerichte kommen nicht zu kurz. Das heißt:

- Hochwertige Lebensmittel wie Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und fettreduzierte Milchprodukte kommen regelmäßig zum Einsatz.
- Ein regelmäßiges Angebot an Fisch und vegetarischen Gerichten darf nicht fehlen.
- Bei Fett gilt: Qualität vor Quantität! Gute Pflanzenöle sind Standard bei der Speisenzubereitung.
- Bei Zucker gilt: So wenig wie möglich, so viel wie nötig, damit es nur leicht süß schmeckt!
- Frische, regionale und saisonale Lebensmittel sind uns wichtig.

Unser Ziel ist ein abwechslungsreiches Essen, das



den Kindern
schmeckt,



gut tut



und gesund
hält.

Jeden Tag ein Plus für Ihr Kind:

Ein vollwertiges
und vitaminreiches
Mittagsmenü für nur

€ **4⁹⁰**

Mit einer gesunden
Schuljause fit für den
Unterricht um nur

€ **3¹⁰**