

# Gesunde Ernährung

Sehr geehrte Kunden,

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

## DGE-zertifizierte Menülinie

Bei der Schulverpflegung bieten wir für alle, die sich gesundheitsfördernd und vollwertig ernähren wollen, eine spezielle, gemäß dem Qualitätsstandard der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zertifizierte Menülinie an.

Das optimierte Verpflegungsangebot beim Mittagessen kann täglich ausgewählt werden und ist im Speiseplan gekennzeichnet.



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



## DGE-Empfehlungen „Gut essen und trinken“:

- Am besten Wasser trinken
- Obst und Gemüse - viel und bunt
- Hülsenfrüchte und Nüsse regelmäßig essen
- Vollkorn ist die beste Wahl
- Pflanzliche Öle bevorzugen
- Milch und Milchprodukte jeden Tag
- Fisch jede Woche
- Fleisch und Wurst - weniger ist mehr
- Süßes, Salziges und Fettiges - besser stehen lassen
- Mahlzeiten genießen
- In Bewegung bleiben und auf das Gewicht achten.



Mehr Informationen zu  
den DGE-Empfehlungen  
erhalten Sie unter  
[www.dge.de](http://www.dge.de) oder  
[www.sgn-wiesloch.de](http://www.sgn-wiesloch.de)

Wenn Sie Anregungen und Wünsche zur Speiseversorgung haben, nehmen Sie bitte Kontakt mit der Küche auf. Ansprechpartner sind:

Herr Kohm: [bertold.kohm@sgn-wiesloch.de](mailto:bertold.kohm@sgn-wiesloch.de)

Herr Bader: [stephan.bader@sgn-wiesloch.de](mailto:stephan.bader@sgn-wiesloch.de)