

For klimavenlige og ernæringsrigtige måltider på Københavns plejehjem, midlertidige døgnophold samt i Københavns Madservice

Pejlemærker

1. Servér kød dagligt i moderate mængder og okse-, kalve- og lammekød i begrænset omfang
2. Servér dagligt fisk og gå efter de mest bæredygtige
3. Brug dagligt bælgrugter i hovedmåltider og mellemmåltider
4. Brug dagligt nødder og frø i hovedmåltider og mellemmåltider
5. Brug æg og ost i moderate mængder og anvend især de proteinrige mejeriprodukter
6. Brug plantebaserede fedtstoffer ved de fleste måltider og begræns animalske fedtstoffer
7. Servér grøntsager og frugt i forskellige farver
8. Servér kartofler og både fuldkorns- og ikke-fuldkornsprodukter
9. Tilbyd vand og mælk dagligt
10. Følg sæsonen og brug fortrinsvis friske råvare

Pejlemærkerne er et middel til at indfri målsætningen om 25 procent lavere klimaaftryk i måltiderne i Københavns Kommune, hvor ernæringen er på plads og velsmag, madglæde og økologi fortsat er i centrum.

