



GESOCA[®]

Kantinen gesund fördern

Speiseplan Sofort-Check*



www.gesoca.de



+ (0) 173-3533390



christian.feist@gesoca.de



*exklusiv für Interessenten



Ist Ihre Kantine unter den Top-10?



Der Speiseplan Sofort-Check*

Wir arbeiten für Sie heraus, wie Ihre Betriebsgastronomie hinsichtlich Qualität, Ausgewogenheit und Nachhaltigkeit performt - auch im Vergleich:

- Wie ausgewogen und qualitativ ist das Angebot insgesamt?
- Wie ist die gastronomische Gesundheitskennziffer?
- Gibt es jeden Tag ein Angebot, das ernährungsphysiologisch optimal ist?
- Zu welchen Essen werden die Gäste “verführt”?
- Welche besonderen Kriterien / Konzepte sind erkennbar? (z.B. Nachhaltigkeit)
- Benchmark-Vergleich zu ähnlichen Kantinen in Deutschland.

Mit Insider-Wissen, um Cateringverträge leistungsorientiert zu gestalten und revisionssicher zu steuern.

*Ein gratis-Angebot, exklusiv für Interessenten der gesundheitsorientierten Cateringsteuerung.



EXAMPLE

Ihr Speiseplan



GESOCA[®]
Kantinen gesund fördern

KW 19	Montag 05.05.2025	Dienstag 06.05.2025	Mittwoch 07.05.2025	Donnerstag 08.05.2025	Freitag 09.05.2025
Menü 1	Spaghetti Bolognese (Rindfleisch) dazu Parmesan ad,d1,gh,5 In 4.50 Ex 8.30	Gedünstetes Lachsfilet mit Mediterranem Gemüse dazu Wildreis agh,2,3, In 4.50 Ex 8.30	Hähnchenbrust mit Tomate- Mozzarella überbacken dazu Rahm-Polenta ad,h,g,m, In 4.50 Ex 8.30	Cevapcici (Rindfleisch) dazu Reis, Krautsalat und Ajvar ad,h,g,m, In 4.50 Ex 8.30	Fleischkäse mit Schmorzwiebeln dazu Kartoffelpüree und Sauce ad,h,g,m, In 4.50 Ex 8.30
Menü 2	Kartoffel-Brokkoli Auflauf mit Käse überbacken ad,d1,h In 3.95 Ex 7.75	Bowl Reis oder Cous-Cous, Linsen und Gemüse wie Paprika, Möhren, Zucchini, grüner Spargel, Champignons, Kichererbsen, Avocado, Mango ad,d1,h,i In 3.95 Ex 7.75	Bulgur-Gemüse-Pfanne dazu gebratener Fetakäse ad,d1,h,i In 3.95 Ex 7.75	Linsen-Lasagne ad,d1,h,i In 3.95 Ex 7.75	Gefüllte Paprika mit Cous-Cous ad,d1,h,i In 3.95 Ex 7.75
Menü 3 "Gesundheitstage"	Couscous-Salat alla Caprese mit Pestocreme, Rucola und Paprika ad,h,g,m, In 2.95 Ex 6.75	Kürbis-Ingwer Suppe dazu gebratener Gamelenspieß. ad,h,g,m, In 2.95 Ex 6.75	Aktion Fresh Food Service „frische Softrolls und Butterbrote“ ad,h,g,m, In 2.95 Ex 6.75	Kartoffelrösti mit Lachs, Rucola und Kräuterquark ad,h,g,m, In 2.95 Ex 6.75	Süßkartoffel-Pommes Avocado-Mayonnaise Kichererbsen-Paste ad,h,g,m, In 2.95 Ex 6.75
Salatbar	Kleiner Salat 2.50 € Großer Salat 3.95 € ad,d1,h,i	Kleiner Salat 2.50 € Großer Salat 3.95 € ad,d1,h,i	Kleiner Salat 2.50 € Großer Salat 3.95 € ad,d1,h,i	Kleiner Salat 2.50 € Großer Salat 3.95 € ad,d1,h,i	Kleiner Salat 2.50 € Großer Salat 3.95 € ad,d1,h,i

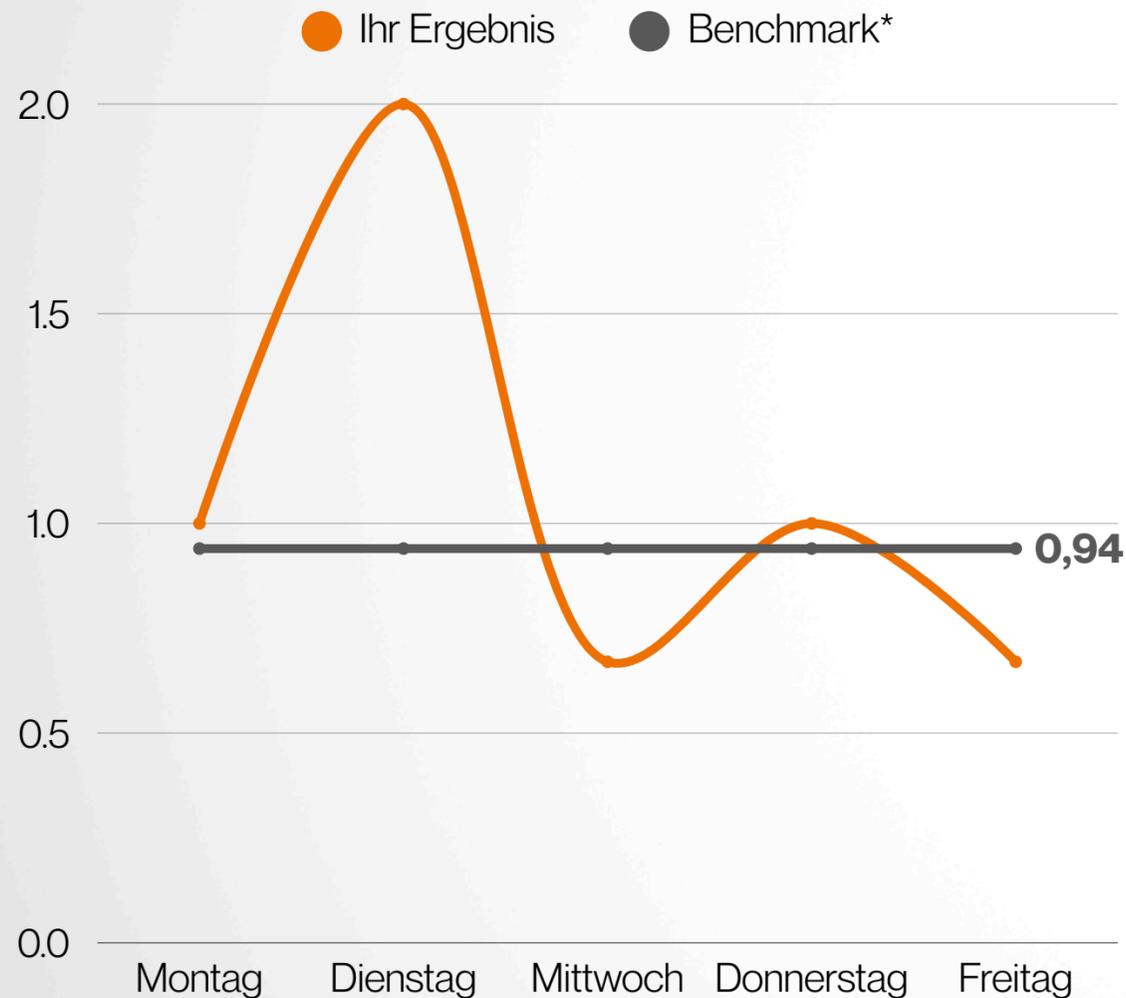
Unsere Kriterien

- Die beste Wahl** - viele Nährstoffe und tendenziell wenig Fett enthalten!
- Eine gute Wahl** - mittlere Nährstoffdichte und moderater Fettgehalt
- Selten wählen** - geringste Nährstoffdichte und höhere Fett- und Zuckergehalte

*Die Auswertung erfolgt auf Basis des Gastronomischen Ampelsystems (siehe Seite 5) sowie dem vorliegenden Speiseplan. Alle Angaben sind ohne Gewähr und können auf Basis detaillierterer Angaben von der hier gezeigten Auswertung abweichen.

EXAMPLE

Auswertung

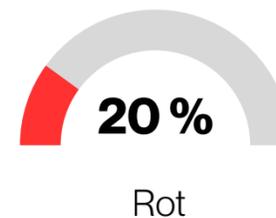
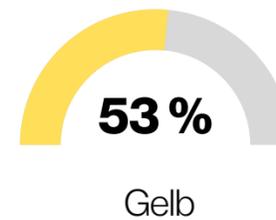
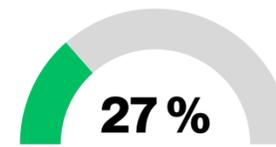


GW = 1,06

* Der Benchmark zum gastronomischen Gesundheitswert bezieht sich auf Kantinen, die kein Konzept zur gesundheitsförderlichen Speiseplangestaltung haben.

Die Themen sind
je Analyse
unterschiedlich.

Ampelverteilung



3 Quickwins für Ihre Kantine

Einsatz von Vollkorngetreide

- Vollkornprodukte sollten mindestens ein Mal pro Woche angeboten werden (aktuell garnicht im Angebot)

Proteinkomponenten bei vegetarischen und veganen Gerichten

- Vegane Gerichte sollten eine Proteinkomponente enthalten (aktuell nicht berücksichtigt)

Menülinie 3 optimieren

- Während der Gesundheitstage, sollte täglich ein grünes Gericht angeboten, nicht nur an 2 von 5 Tagen.

Der Gesundheitswert Ihrer Kantine liegt **0,12 Punkte über dem Durchschnitt** anderer Kantinen.



GESOCA[®]
Kantinen gesund fördern

Das Gastronomische Ampelsystem (GAS)



Viele Nährstoffe und tendenziell wenig Fett - immer zu empfehlen.

Die beste Wahl!

Je öfter, desto besser.



Mittlere Nährstoffdichte, meist moderater Fettgehalt.

Eine gute Wahl!

Je öfter, desto besser.



Geringste Nährstoffdichte, tendenziell viel Fett oder Zucker. Selten wählen und möglichst mit **Grün** kombinieren.

- Das Gastronomische Ampelsystem (GAS) wurde eigens für die Gemeinschaftsverpflegung entwickelt und wird heute an der DHBW Heilbronn weiterentwickelt.
- Mit dem GAS werden Rezepte in einem systematischen Verfahren bewertet und klassifiziert.
- Kriterien sind u.a. die Nährstoffdichte, der Verarbeitungsgrad, Fett- und Zuckergehalt, die Frische und die Dauer der Heißhaltezeit an der Ausgabe.
- Das Ergebnis kann pro Essen in einer Ampelfarbe dargestellt werden.
- Bezogen auf den gesamten Speiseplan errechnet sich der **gastronomische Gesundheitswert**, eine vergleichbare Kennzahl, die zeigt, wie ausgewogen eine Kantine arbeitet.

Klicken Sie hier für mehr Infos:

Gesundheitsmanagement durch Cateringsteuerung





Fremdregie

Die Kantine - mehr als ein Ort zum Essen

Die Betriebskantine hat eine besondere Bedeutung im Arbeitsalltag. Unternehmen investieren aus gutem Grund in diesen Bereich – nicht nur, um Mitarbeiter zu versorgen, sondern um ein Zeichen zu setzen: Für Wertschätzung, Gesundheitsförderung und ein modernes Arbeitsumfeld.

Eine zeitgemäße Kantine trägt zur Arbeitgeberattraktivität bei. Sie schafft ein Umfeld, in dem sich Mitarbeiter wohlfühlen und es leicht fällt, sich ausgewogen und leistungsfördernd zu ernähren. Das bedeutet nicht, dass beliebte Klassiker wie die Currywurst verschwinden müssen. Vielmehr geht es darum, sie so zu gestalten, dass sie so gut wie möglich ist – und gleichzeitig gesunde Alternativen besonders attraktiv werden.

Genau hier liegt die Herausforderung: Im klassischen Gastronomieverständnis geht es vor allem um Beliebtheit und Wirtschaftlichkeit. Das reicht für die Betriebsgastronomie nicht

aus. Hier braucht es Küchenprofis, die sich auch als Mitgestaltende der betrieblichen Gesundheitskultur verstehen.

Diese Verantwortung sollte jedoch nicht allein bei den Caterern liegen. Sie arbeiten unter wirtschaftlichem Druck und folgen den Rahmenbedingungen ihres Geschäftsmodells. Um diese sinnvoll zu erweitern, haben Unternehmen wie SAP, Hilti oder Phoenix gemeinsam mit GESOCA neue Steuerungsmodelle entwickelt: Das GESOCA-Bonusmodell.

Durch das GESOCA-Bonusmodell wird messbare Qualität honoriert. Der Caterer kann mehr verdienen, wenn Gesundheit, Nachhaltigkeit und Mitarbeiterzufriedenheit nachweislich im Fokus stehen.

Ein System, das allen nutzt: dem Caterer, dem Unternehmen, der Umwelt – und vor allem den Menschen, die täglich in der Kantine essen.

Sie möchten mehr erfahren?

Vereinbaren sie gerne einen
Termin mit



[Christian Feist](#)

