

Lunch på Chalmers

Studien [Lunch för Hälsa och Miljö](#) jämförde 2009 några lunchställen varav tre på Chalmers. En kortfattad uppföljning av utveckling och nuläge ges här för [Kårrestaurangen \(K\)](#), [Einstein \(E\)](#) och [Wijkanders \(W\)](#). Översikten har gjorts av Göran Petersson hösten 2017 i anslutning till [Kafé Kemi](#).

Föredömligt

Meny (K,E,W): Finns lättillgänglig på nätet
Gör det lättare att välja och variera

Fisk (K,E,W): Alltid en fiskrätt på menyn
Göteborg ledande på [Fisk](#) – ger hälsoriktiga fiskfetter mm

Smör (K,E,W): Alltid [Smör](#) tydligt till brödet
Klassiskt inhemskt med hälsoriktig mix av fettsyror

Snask (K,E,W): Inga söta faror säljs i kassan
Viktigt stöd mot [övervikt](#) och diabetes

Dryck (W): Inga [sötade drycker](#) ingår
Vatten från kran som bordsdryck för miljö och folkhälsa

Frukt (E): Skuren apelsin och annan [Frukt](#) på salladsbordet
Hälsoskydd via antioxidanter från apelsin och vattenmelon

Lyfter Lunchen

Bröd: Osötat kärnrågbröd – [Bröd](#) för mer näring och lägre GI

Kött: Svenskt Ekologiskt [Kött](#) – stöder beteslandskap och självförsörjning

Fisk: Ursprung anges – bestånd och märkning enligt [WWF](#)

Potatis: Kokt och hel [Potatis](#) prioriteras – även kall salladspotatis (GI)

Sallad: Finrivna morötter och gröna ärtor – för [Karotenoider](#)

Inspirerande Inramning

Hälsoinfo: Korrekta men lättsamma skyltar för [Hälsoval](#)

Sallad: Gästen väljer själv innehåll – förhandsmixning undviks

Ekologiskt: Tydligt märkt – alltid något i sallad och varmrätt

Bordsprydnad: Naturlig och inhemsk – ingen plast