

Was wir bisher auf Initiative des Mensa Komitees geändert haben

- Wir haben das Angebot in der Cafeteria erheblich erweitert: Sie können jetzt auch Salate und Nudelsalate, frisch gepresste Säfte, eine viel größere Auswahl an vegetarischen und veganen Sandwiches und Snacks kaufen. Auch das Angebot an Vollkornbrot wurde erweitert.
Zudem wird auf vielfachen Wunsch ab April auch ein Mittagessen in der Cafeteria für die Sekundarschüler geben als alternative zum Mittagmenü in der Mensa
- Der Proteingehalt veganer und vegetarischer Gerichte hat sich dank der Zunahme von Hülsenfrüchten deutlich erhöht. Außerdem gibt es jetzt mehrmals im Monat Tofu in vegetarischen/veganen Gerichten.
- Das Hühnerfleisch besteht seit vergangenem Schuljahr zu 90 % aus Hühnerbrust (in seltenen Fällen kann es vorkommen, dass Lieferanten diese Menge nicht vorrätig haben; in diesem Fall wird Fleisch aus der Keule verwendet).
- Wir haben den Joghurt zum Nachtisch auf einmal pro Woche reduziert, an den anderen Tagen gibt es Obst und jetzt zweimal im Monat Obstsalat.
- Bei den Joghurts bieten wir immer beide Varianten an: Naturjoghurt und Fruchtojoghurt. Seit März werden sie nicht mehr in Einzelbehältern, sondern in 12-Liter-Eimern in Dessertbechern an die Schüler verteilt, um Abfall zu vermeiden und so die Umwelt zu schonen
- Was das Brot betrifft, das wir mit dem Menü anbieten, haben wir das Verhältnis geändert und bieten nun dreimal pro Woche Vollkornbrot und nur noch zweimal pro Woche Weißbrot an.
- Katharina nimmt regelmäßig an den Vorschulkinderratssitzungen und an den Klassensprecherversammlungen der Grundschulklassen teil, bei denen die Kinder die Essenswünsche ihrer Klassenkameraden vorstellen können.
So können die Schülerinnen und Schüler der beiden Abteilungen abwechselnd zwei Lieblingsessen für den monatlichen Speiseplan wählen.
- Das Ernährungskonzept der Schule wurde sowohl für die Mensa als auch für die Cafeteria gemeinsam überprüft und an die neuesten Richtlinien und Empfehlungen angepasst.
- Die Rohkost für die Vorschule und Grundschule wird nicht mehr einzeln auf die Tablettts angerichtet, sondern als gemischte Rohkost in einer Schüssel auf dem Tisch angeboten, damit sich die Kinder selbst bedienen können. Sollten die Kinder zusätzlich zur Rohkost auch einen Beilagensalat wünschen, können sie sich diesen bei den Pädagoginnen oder Angestellten der Catering Firma jederzeit wünschen
- Eltern, die das Mensaessen probieren möchten, können sich per E-Mail unter katharina.martens@dslpa.org anmelden.



- In der Cafeteria wird auf vielfachen Wunsch der Sekundarstufenschüler ab Mitte April ein warmes Mittagsmenü angeboten als Alternative zum Mensaessen, das einem festen Wochenplan folgt:
 - **Montag:** Hamburger (nach Wahl aus Fleisch oder aus Hülsenfrüchten) mit Salat, Tomate und Käse, eine Flasche Wasser oder Saft und Obst
 - **Dienstag:** belegtes Körnerbrötchen mit gegrilltem Hähnchen (oder mit Tofu), Salat, Tomate und Käse, Wasser oder Saft und Obst.
 - **Mittwoch:** belegtes Körnerbrötchen mit Bacon, Salat, Tomaten und Käse, Wasser oder Saft und Obst. Als vegetarische Variante kann der Bacon natürlich weggelassen werden und zur weiteren Auswahl bieten wir an diesem Tag einen gemischten Salat an, mit Wasser oder Saft und Obst.
 - **Donnerstag:** belegtes Körnerbrötchen mit Omelette, Salat, Tomate, und Käse, Wasser oder Saft und Obst. Als veganes Menü gibt es an diesem Tag einen Kichererbsensalat, Wasser oder Saft und Obst.
 - **Freitag:** Hähnchen Nuggets mit Salat, Wasser oder Saft und Obst. Als vegetarische und vegane Variante wird ein Nudelsalat, Wasser oder Saft und Obst angeboten