

## Was wir bisher auf Initiative des Mensa Komitees geändert haben

- Wir haben das Angebot in der Cafeteria erheblich erweitert: Die Schülerinnen und Schüler 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.
- 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.
- Mit Schuljahresbeginn 2024-2025 haben wir für die Sekundarstufe ein Salatbuffet installiert, an dem die Schülerinnen und Schüler sich täglich selbst bedienen können. Es gibt täglich eine wechselnde Auswahl an verschiedenen Salaten und Gemüse. Die Schülerinnen und Schüler der Grundschule dürfen nach vorheriger Absprache mit dem Personal der Mensa auch am Salatbuffet bedienen.
- Ab Oktober 2024 stehen am Buffet für die Sekundarschülerinnen und -schüler zwei verschiedene Kohlenhydrat – Beilagen zur Auswahl bereit, zwischen denen die Schülerinnen und Schüler wählen können.
- Erweiterung des Nachtischangebotes: Joghurt als Nachtisch bieten wir einmal pro Woche an. An zwei Donnerstagen im Monat gibt es Naturjoghurt mit selbstgemachtem Obstmus oder Obstsalat, an den anderen beiden Donnerstagen wahlweise Naturjoghurt oder Fruchtjoghurt. An den übrigen Tagen des Monats steht frisches Obst auf dem Speiseplan, davon zweimal in Form von selbstgemachtem Obstsalat.
- Der Joghurt wird nicht mehr in einzelnen Wegwerfbehältern angeboten, 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 Vorschulkinderratsitzungen 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 und werden so bei der Menügestaltung mit einbezogen.
- 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
- Die drei Köche der Mensa haben an einer fünfstündigen Schulung teilgenommen, um die Nutzung des vielseitigen Ofens in der Mensa weiter zu optimieren. Bereits kurz nach der Schulung zeigte sich eine spürbare Verbesserung bei der Zubereitung von Fisch- und Fleischgerichten, insbesondere in Hinblick auf Konsistenz und Garergebnis.
- Sowohl am Salatbuffet als auch an der Essensausgabe stehen immer Salz – und Pfefferstreuer zur Verfügung, damit jeder sein Essen ggf. nachwürzen kann.
- Eltern, die das Mensaessen probieren möchten, können sich per E-Mail unter [katharina.martens@dslpa.org](mailto:katharina.martens@dslpa.org) anmelden.
- In der Cafeteria gibt auf vielfachen Wunsch der Sekundarstufenschüler seit April 2024 ein warmes Mittagmenü 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