

Cafeteria Ernährungs-Konzept

Der tagesaktuelle Speiseplan hängt ab morgens in der Cafeteria aus.
Die Mittagsgerichte werden täglich ab 12.15 Uhr angeboten.

Der Grundgedanke des Verkaufsstandes „Café Carl“ ist die Versorgung der Schüler/innen mit nahrhaften Grundnahrungsmitteln in der Zeit von 8 Uhr bis 14 Uhr.

Nahrhaft heißt bei uns die Versorgung mit Lebensmitteln, die Mineralstoffe, Vitamine, Spurenelemente, Kohlehydrate, Eiweiße und ausgewogene Fette enthalten. Als Aufwärmküche beziehen wir Tiefkühlkost und „Cook and Chill“ Gerichte, die bei uns zeitnah zubereitet werden und dadurch einen Großteil ihrer Mineralstoffe und Vitamine behalten. Wir legen großen Wert auf natürliche Zutaten und vermeiden weitestgehend deklarationspflichtige Zusatzstoffe und gehärtete Fette. Wir verwenden ausschließlich Rapsöl und kaltgepresstes Olivenöl. Salate, Obst-/Nachspeisen und Soßen bereiten wir stets frisch zu.

Neben den Grundnahrungsmitteln der Frühstücks- und Mittagsverpflegung verkaufen wir einige wenige Süßwaren wie z.B. Corny-Müsli-Riegel, Puderzucker-Waffeln, Pudding, Fruchtjoghurt und Muffins. Bis auf einen Bio-Eistee verkaufen wir keine gesüßten Erfrischungsgetränke. Unsere Schoko-Muffins und Schoko-Waffeln werden erst ab 12 Uhr verkauft.

Neben der Verantwortung der Eltern nehmen auch wir unsere Verantwortung zur Ernährung in dem uns erlaubten Rahmen ernst. Wir bieten unseren Schülern/innen und Lehrer/innen ein ausgewogenes Verhältnis an Nahrungsmitteln und Getränken. So steht eine breite Palette von wünschenswerten Grundnährstoffen zur Verfügung, es wird aber auch eine überschaubare Menge von bei Schülern/innen beliebten Produkten verkauft. Da unsere Kinder und Jugendliche aus unserem Angebot frei wählen können und nicht zum Essen verpflichtet sind, fällt die Wahl je nach Alter recht unterschiedlich aus.

Wir sind Mitglied beim Deutschen Netzwerk Schulverpflegung e.V. (DNSV) und besuchen regelmäßig Fortbildungsveranstaltungen, u.a. beim Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE).

Claudia Starke

(Leitung Cafeteria & verantwortlich für den Inhalt dieser Seite)

**AUSZUG AUS DEM ANGEBOT
DER TÄGLICH WECHSELNDEN
MITTAGSGERICHE**

STAND
Oktober 2012

Salat klein/groß
Pellkartoffeln mit Kartoffelquark
Pizzabaguette
Gemüsepizza
Spaghetti Bolognese
Nudeln mit Tomatensauce
Hähnchentopf „Madagaskar“ mit Reis
6 kleine Frühlingsrollen mit Asia Sauce
Nudelauflauf mit Käse überbacken
Gebackene Kartoffelecken mit Kartoffelquarkcreme
Nürnberger Bratwürstchen mit Sauerkraut + Kartoffelpüree
Tomatensuppe mit Brötchen
Käsespätzle
Nudeln mit Spinat in Sahnesauce
vegetarische CousCous Pfanne
Nasi Goreng mit Hähnchenfleisch
Lasagne „Bolognese“
Fischnuggets + Kartoffelwedges+ Gemüse
Frikadelle im Brötchen mit Senf oder Ketchup
Hackbällchen in Tomatensauce + Nudeln
Putenpfanne „Asia“ mit Reis
vegetarische Schupfnudel-Gemüse-Pfanne
Nudeln „Carbonara“ (Schinkennudeln)
Currywurst mit Kartoffelwedges
Fischfilet mit Kräuterkartoffeln + Gemüse
Tortellini in Spinat-Rahmsauce
Pancakes mit Apfelmus
Chickennuggets mit Kartoffelwedges + Gemüse
Linsensuppe mit/ohne Würstchen
Flammkuchen-Baguette
Schweinegeschnetzeltes „Zürcher Art“ mit Nudeln
Obstsalat klein/groß
Rote Grütze mit Vanillesauce klein/groß
Quark mit Mandarinen oder Himbeeren, klein/groß