



# Präsentation gpe Mainz

Schulküche Nieder Olm

2022

Gesellschaft  
für psychosoziale  
Einrichtungen

**gpe**

# Herzlich Willkommen in der ...



Die Mensa wird von der Gesellschaft für psychosoziale Einrichtungen gGmbH ([gpe](#)) bewirtschaftet.

In der [gpe](#) begegnen wir allen Menschen auf Augenhöhe. Als Unternehmen für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen sind wir uns unserer gesellschaftlichen Verantwortung bewusst. Wir leben den in jeder Hinsicht gleichberechtigten Umgang miteinander und treten dafür ein.

Mit unseren Angeboten der beruflichen Rehabilitation und Integration unterstützen wir die Menschen bei der Entwicklung beruflicher Perspektiven und der Eingliederung in den Arbeitsmarkt oder in Ausbildung. [www.gpe-mainz.de](http://www.gpe-mainz.de)

# Die Küche stellt sich vor



In der Schulküche Nieder-Olm produzieren wir täglich das Mittagessen für die Schüler\*innen des Gymnasiums, der IGS und der Liesel-Metten Schule mit frischen Zutaten die wir bevorzugt bei mittelständischen, ortsnahen Unternehmen einkaufen.

Das Essen wird nach dem Qualitätsstandard für Schulverpflegung, der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, zusammengestellt.

Die Nachhaltigkeit mit Mehrwegverpackungen und eine umweltbewusste Müllentsorgung spielen im Tagesablauf eine große Rolle.



# So funktioniert Free-Flow-System

Die Schüler\*innen und Kolleg\*innen können sich ohne Vorbestellung ab 12 Uhr ihr Essen aus dem Free-Flow-System zusammenstellen.

Es gibt immer **mehrere Hauptgerichte**, eines davon ist **vegetarisch**.

In der **Pasta Bar** gibt es täglich Nudeln mit verschiedenen Soßen zur Wahl.

Die **Gemüsebar** bietet täglich, bis zu drei verschiedene saisonale Gemüsesorten.

In der **ansprechenden Salattheke** befinden sich Rohkostsalate und **hausgemachte Dressings**. **Obst und Dessert** runden das Menü ab.

Es ist immer möglich, sich ein **veganes Essen** zusammenzustellen.

Ebenso sind in den Speiseplänen die **Allergene** ausgewiesen.

Für den großen Hunger gibt es die Möglichkeit sich einen **kostenlosen Nachschlag** zu holen.

All dies wird zum Preis von 4,50 € für Tagesesser und für Ganztags-Schüler(GTS) 3,50 € angeboten.

An zwei Wasserspendern kann Wasser kostenlos in mitgebrachte Flaschen abgefüllt werden, Softdrinks werden gekühlt verkauft.



# Beispiel Speiseplan

IGS

Speiseplan vom 14.02.2022 - 17.02.2022



|                                    | Montag  | Dienstag  | Mittwoch   | Donnerstag   |
|------------------------------------|---|---|--|--|
| <b>Suppe</b>                       | Gemüsecremesuppe <sup>GI,G</sup><br>pro 100 g/ml: 5,9 g KH  | Rinderbrühe mit Grießklößen<br><sup>A,Aa,C,I</sup><br>pro 100 g/ml: 5,7 g KH  | Kartoffelsuppe <sup>I</sup><br>pro 100 g/ml: 6,9 g KH  | Karottencremesuppe <sup>GI,G</sup><br>pro 100 g/ml: 5,6 g KH   |
| <b>Hauptgang :<br/>IGS</b>         | Gemüsestrudel <sup>A,Aa,GI,C,G,I</sup><br>pro 100 g/ml: 22 g KH   | Fischfilet Bordelaise <sup>A,Aa,D</sup><br>pro 100 g/ml: 5,2 g KH   | Hähnchenschnitzel <sup>GI,C,G</sup><br>pro 100 g/ml: 7,2 g KH  | gebratenes Wildlachsfilet <sup>A,Aa,D</sup><br>pro 100 g/ml: 2,5 g KH<br>Zitronenbutter <sup>GI,G</sup><br>pro 100 g/ml: 3,5 g KH  |
| <b>Hauptgang :<br/>Vegetarisch</b> | Spinatknödel <sup>A,Aa,GI,C,G</sup><br>pro 100 g/ml: 23,7 g KH  | Gemüse-Nugget <sup>A,Aa,GI,C,G,I</sup><br>pro 100 g/ml: 19 g KH<br>Joghurt-Dip <sup>GI,G</sup><br>pro 100 g/ml: 3,9 g KH  | Kichererbsen Bratling <sup>C,I</sup><br>pro 100 g/ml: 19,9 g KH  | gebratener Reis <sup>A,Aa,C,F</sup><br>pro 100 g/ml: 18,2 g KH   |
| <b>Sättigungs-<br/>beilagen</b>    | Bratkartoffeln<br>pro 100 g/ml: 15,4 g KH   | Naturreis<br>pro 100 g/ml: 25,4 g KH  | Kroketten <sup>GI,G</sup><br>pro 100 g/ml: 27 g KH   | Salzkartoffeln<br>pro 100 g/ml: 15,6 g KH  |
| <b>Gemüse-<br/>beilagen</b>        | Kaisergemüse<br>pro 100 g/ml: 4,5 g KH  | Pastinaken Gemüse in<br>Orangen-Sahne <sup>GI,G</sup><br>pro 100 g/ml: 12,4 g KH<br>Spinat<br>pro 100 g/ml: 1,1 g KH<br>Broccoli Gemüse<br>pro 100 g/ml: 1,7 g KH   | Karotten Gemüse<br>pro 100 g/ml: 7,2 g KH<br>Blumenkohl<br>pro 100 g/ml: 2,3 g KH<br>Mangold Gemüse<br>pro 100 g/ml: 2,1 g KH  | Kohlrabi in Rahm <sup>GI,G</sup><br>pro 100 g/ml: 4,7 g KH<br>Erbsen in Rahm <sup>GI,G</sup><br>pro 100 g/ml: 6,2 g KH<br>Wirsing<br>pro 100 g/ml: 2,9 g KH  |
| <b>Pastabar</b>                    | Farfalle <sup>A,Aa</sup><br>pro 100 g/ml: 30,5 g KH<br>Bratensoße <sup>1,I</sup><br>pro 100 g/ml: 1,6 g KH<br>Tomatensoße <sup>I</sup><br>pro 100 g/ml: 1,3 g KH<br>Kräuter-Sahnesoße <sup>GI,G</sup><br>pro 100 g/ml: 5,7 g KH | Penne <sup>A,Aa</sup><br>pro 100 g/ml: 35,3 g KH<br>Bratensoße <sup>1,I</sup><br>pro 100 g/ml: 1,6 g KH<br>Tomatensoße <sup>I</sup><br>pro 100 g/ml: 1,3 g KH<br>Käse-Sahnesoße <sup>GI,G</sup><br>pro 100 g/ml: 5,5 g KH | Rigate Röhren <sup>A,Aa</sup><br>pro 100 g/ml: 33,6 g KH<br>Bratensoße <sup>1,I</sup><br>pro 100 g/ml: 1,6 g KH<br>Tomatensoße <sup>I</sup><br>pro 100 g/ml: 1,3 g KH<br>Carbonara-Soße <sup>1,2,16,GI,G</sup><br>pro 100 g/ml: 5,4 g KH | Gabelspaghetti <sup>A,Aa</sup><br>pro 100 g/ml: 35,3 g KH<br>Bratensoße <sup>1,I</sup><br>pro 100 g/ml: 1,6 g KH<br>Tomatensoße <sup>I</sup><br>pro 100 g/ml: 1,3 g KH<br>Gemüse-Sahnesoße <sup>GI,G</sup><br>pro 100 g/ml: 5,6 g KH |
| <b>Salatbar</b>                    | Salatbuffet <sup>93,2,12,13,A,Aa,GI,C,G,I,J,L</sup><br>pro 100 g/ml: 5,1 g KH   | Salatbuffet <sup>93,2,12,13,A,Aa,GI,C,G,I,J,L</sup><br>pro 100 g/ml: 5,1 g KH   | Salatbuffet <sup>93,2,12,13,A,Aa,GI,C,G,I,J,L</sup><br>pro 100 g/ml: 5,1 g KH  | Salatbuffet <sup>93,2,12,13,A,Aa,GI,C,G,I,J,L</sup><br>pro 100 g/ml: 5,1 g KH  |
| <b>Dessert</b>                     | Quarkspeise mit Aprikose <sup>2,12,GI,G</sup><br>pro 100 g/ml: 14,7 g KH  | Götterspeise Wald. <sup>12</sup><br>pro 100 g/ml: 17 g KH<br>Vanillesoße <sup>GI,G</sup><br>pro 100 g/ml: 12,7 g KH   | Grießpudding <sup>A,Aa,GI,G</sup><br>pro 100 g/ml: 14,7 g KH   | gemischtes Eis <sup>12,GI,F,G</sup><br>pro 100 g/ml: 26 g KH   |

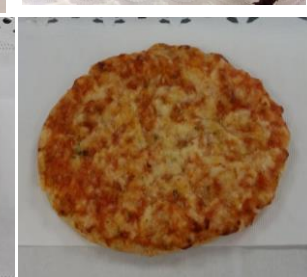
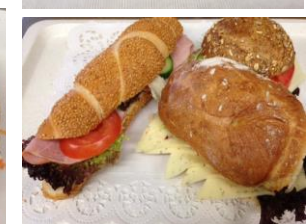
Zusatzstoffe: (1) mit Konservierungsstoff; (2) mit Antioxidationsmittel; (12) mit Farbstoff; (13) geschwefelt; (16) mit Phosphat Allergene: (93) unter Verwendung von Alkohol; (A) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse; (Aa) Weizen und Weizenerzeugnisse; (GI) Laktose; (C) Eier und -erzeugnisse; (D) Fisch und -erzeugnisse; (F) Soja und -erzeugnisse; (G) Milch und -erzeugnisse; (I) Sellerie und -erzeugnisse; (J) Senf und -erzeugnisse; (L) Schwefeldioxid und Sulfide in einer Konzentration von mehr als 10mg/kg oder 10/mg/l, als SO2 angegeben



# Pausenverkauf

Die Cafeteria ist ab 7:45 Uhr geöffnet und bietet belegte Brötchen, Stullen, herzhaftes Gebäck, Brezel, Kaffeestückchen und Obst an.

Kakao, Tee und Kaffee aus der Mainzer Kaffeemanufaktur im eigenen To-Go-Becher machen das Frühstück zum Genuss.



# Bargeldlos zahlen in der Mensa



Das bezahlen in der Mensa und im Pausenverkauf, findet bargeldlos statt.

Die Schüler\*innen erwerben im Sekretariat einen Chip, den sie im Foyer aufladen können.

Sollte dieser Chip verloren gehen, ist es wichtig, die Chipnummer notiert zu haben und den Verlust mit der Nummer im Sekretariat zu melden.

Dadurch ist das Guthaben nicht verloren, sondern kann auf einen neuen Chip übertragen werden.

# Kontakt

Der Speiseplan ist auf der Homepage [www.igsno.de](http://www.igsno.de) einzusehen.

Für Anregungen und Kritik befindet sich vor der großen Glastür ein Briefkasten.  
Auch die Mailadresse [schulkuiche.no@gpe-mainz.de](mailto:schulkueche.no@gpe-mainz.de) kann dafür genutzt werden.

Vielen Dank für Ihr Interesse  
im Namen des Teams

Küchenleitung  
Jörg Fromm

Mensaleitung  
Heike Zimmermann





**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**