



# Präsentation gpe Mainz

Schulküche Nieder-Olm

2020

Gesellschaft  
für psychosoziale  
Einrichtungen

**gpe**

# Herzlich Willkommen in der...



Seit 2015 bewirtschaftet die Gesellschaft für psychosoziale Einrichtungen gGmbH (gpe) die Mensa im Gymnasium Nieder-Olm.

Wir sind ein Unternehmen für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen. Mit unseren Angeboten der beruflichen Rehabilitation und Integration unterstützen wir Menschen bei der Entwicklung beruflicher Perspektiven und der Eingliederung in den Arbeitsmarkt oder in die Ausbildung. Hier können Sie mehr über die gpe erfahren: [www.gpe-mainz.de](http://www.gpe-mainz.de)

**In der gpe begegnen wir allen Menschen auf Augenhöhe.**

Wir sind uns unserer gesellschaftlichen Verantwortung bewusst, leben den in jeder Hinsicht gleichberechtigten Umgang miteinander und treten dafür ein.

# Die Küche stellt sich vor

In der Schulküche Nieder-Olm produzieren wir täglich das Mittagessen für die Schüler\*innen des Gymnasiums und der IGS. Wir verwenden frische Zutaten, die wir bevorzugt bei mittelständischen, ortsnahen Unternehmen einkaufen.

Das Menü stellen wir nach dem Qualitätsstandard für Schulverpflegung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zusammen.

Mehrwegverpackungen und eine umweltbewusste Müllentsorgung sind uns wichtig und spielen im Tagesablauf eine große Rolle.



# So funktioniert das Free-Flow-System

Die Schüler\*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 bis zu vier verschiedene saisonale Gemüsesorten. Die **Salattheke** ist mit Rohkostsalaten und hausgemachten Dressings gut gefüllt. **Obst, Dessert** und **Eis** runden das Menü ab.

Es ist immer möglich, sich ein **veganes Essen** zusammenzustellen. Der ganz große Hunger wird mit einem **kostenlosen Nachschlag** gestillt. Sämtliche **Allergene** sind in den Speiseplänen ausgewiesen. An zwei **Wasserspendern** kann Wasser kostenlos in mitgebrachte Flaschen abgefüllt werden, Softdrinks werden gekühlt verkauft.

All dies bieten wir zum Preis von **€ 4,50** für Tagesesser an.



# Beispiel Speiseplan

Speiseplan vom 20.01.2020 - 24.01.2020



	Montag, 20.01.2020	Dienstag, 21.01.2020	Mittwoch, 22.01.2020	Donnerstag, 23.01.2020	Freitag, 24.01.2020
<b>Suppe</b>	Erbsencremesuppe <sup>Gl,G</sup>	Gemüsebrühe mit Eierstich <sup>Gl,C,G,I</sup>	Kartoffelsuppe <sup>I</sup>	Karottencremesuppe <sup>Gl,G</sup>	Hühnerbrühe mit Gemüse Julienne <sup>I</sup>
<b>Hauptgang</b>	Victoriaseebarschfilet paniert <sup>A,Aa,D</sup> Remouladensoße <sup>12,A,Aa,Gl,C,G,J</sup>	gebratene Hähnchenbrust	Nudel-Gemüsegratin <sup>A,Aa,Gl,G,I</sup>	gebratenes Wildlachsfilet <sup>D</sup>	Texashacksteak <sup>A,Aa,C</sup>
<b>vegetarischer Hauptgang</b>	Schwarzwurzel-Knusperecke / NO <sup>A,Aa,Gl,G,I,K</sup>	Kichererbsen Bratling <sup>C,I</sup>	Reisbällchen mit Gemüse <sup>G,I</sup>	Polenta Schnitte mit Pilzragout <sup>1,Gl,C,G</sup>	Kartoffel-Gemüse Auflauf <sup>Gl,G</sup>
<b>Sättigungsbeilagen</b>	Bratkartoffeln Naturreis	Wedges <sup>A,Aa</sup> Couscous <sup>A,Aa</sup>	grüne Nudeln <sup>A,Aa</sup> Salzkartoffeln	Salzkartoffeln Reis	Kroketten <sup>Gl,G</sup>
<b>Gemüsebeilagen</b>	Karotten Gemüse Bohnen Gemüse Pastinaken Gemüse in Orangen-Sahne <sup>Gl,G</sup>	Erbsen Rotkohl Blumenkohl	Spinat Spitzkohl mit Sonnenblumen Kerne Kohlrabi in Rahm <sup>Gl,G</sup>	Fenchelgemüse <sup>Gl,G</sup> Wirsing Broccoli Gemüse	Kaisergemüse
<b>Pastabar</b>	Gabelspaghetti <sup>A,Aa</sup> Bratensoße <sup>1,I</sup> Tomatensoße <sup>I</sup> Pikante-Asia-Soße <sup>I</sup>	Penne <sup>A,Aa</sup> Bratensoße <sup>1,I</sup> Tomatensoße <sup>I</sup> Champignonsoße <sup>Gl,G</sup>	Rigate Röhren <sup>A,Aa</sup> Bratensoße <sup>1,I</sup> Tomatensoße <sup>I</sup> Kräuter-Sahnesoße <sup>Gl,G</sup>	Fusilli <sup>A,Aa</sup> Bratensoße <sup>1,I</sup> Tomatensoße <sup>I</sup> Paprikarahmssoße <sup>Gl,G</sup>	Farfalle <sup>A,Aa</sup> Bratensoße <sup>1,I</sup> Tomatensoße <sup>I</sup> Kräuter-Sahnesoße <sup>Gl,G</sup>
<b>Dessert</b>	Quarkspeise mit Apfel-Mango <sup>12,Gl,G</sup>	Frischer Obstsalat <sup>14</sup>	Grießpudding <sup>A,Aa,Gl,G</sup>	Rote Grütze	Pudding Schokoladen Geschmack <sup>Gl,G</sup>
<b>Salatbar</b>	Salatbuffet <sup>93,2,12,13,A,Aa,Gl,C,G,I,J,L</sup>	Salatbuffet <sup>93,2,12,13,A,Aa,Gl,C,G,I,J,L</sup>	Salatbuffet <sup>93,2,12,13,A,Aa,Gl,C,G,I,J,L</sup>	Salatbuffet <sup>93,2,12,13,A,Aa,Gl,C,G,I,J,L</sup>	Salatbuffet <sup>93,2,12,13,A,Aa,Gl,C,G,I,J,L</sup>
<small>Zusatzstoffe: (1) mit Konservierungsstoff; (2) mit Antioxidationsmittel; (12) mit Farbstoff; (13) geschwefelt; (14) gewachst Allergene: (93) unter Verwendung von Alkohol; (A) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse; (Aa) Weizen und Weizenerzeugnisse; (Gl) Laktose; (C) Eier und -erzeugnisse; (D) Fisch und -erzeugnisse; (G) Milch und -erzeugnisse; (I) Sellerie und -erzeugnisse; (J) Senf und -erzeugnisse; (K) Sesamsamen und -erzeugnisse; (L) Schwefeldioxid und Sulfide in einer Konzentration von mehr als 10mg/kg oder 10mg/l, als SO2 angegeben</small>					

# 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...



Der Verkauf in der Mensa und der Cafeteria „Kostbar“ funktioniert bargeldlos.

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

Bitte notieren Sie die Chipnummer – sie ist wichtig, wenn der Chip verlorengeht. Wenn der Verlust mit dieser Nummer im Sekretariat gemeldet wird, geht das Guthaben nicht verloren, sondern kann auf einen neuen Chip übertragen werden.

# Kontakt

Der Speiseplan ist auf der Homepage [www.gymno.net](http://www.gymno.net) 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.

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen.  
Im Namen des Teams

Küchenleitung  
Jörg Fromm

Mensaleitung  
Susanne Steckel



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**