

Gesundes und ganzheitliches Mittagessen: Erweiterung des Pestro-Angebots

Liebe Schülerinnen und Schüler,

unsere Schule ist ein Ort des gemeinsamen Lebens und Lernens. Im schulischen Alltag sammeln ihr viele wichtige Erfahrungen und Eindrücke und müssen allerhand Inhalte und Kompetenzen erlernen: eine Hochleistungsaufgabe für Körper und Geist.

Damit ihr den ganzen Tag konzentriert lernen können und sich wohlfühlen, braucht ihr ausreichende Pausen und vor allem auch ausgewogene Mahlzeiten. Darüber hinaus sollte die Schule ein Ort sein, an dem ihr ein positives Essverhalten erlernen könnt.

Gemeinsam mit der Schülersvertretung und dem Pestro haben wir es uns als Arbeitsgruppe „Bildung und Gesundheit“ zum Ziel gesetzt, das Essensangebot an unserer Schule sukzessive weiter zu verbessern und vor allen Dingen um ein ausgewogenes, ganzheitliches Mittagessen zu erweitern. Wir sind daher froh, dass wir **ab dem 17.01.2022** vom Parkhotel Herne mit diesem Mittagessen beliefert werden, um euch stets ein frisches, gesundes und ausgewogenes Essen für kleines Geld – **3,70 Euro** – anbieten zu können.



Folgende Dinge sind bei der Bestellung zu berücksichtigen:

- Die Menüpläne sind über die Schulhomepage und im Pestro einzusehen.
- Bestellungen für die komplette kommende Woche (Einzeltage oder für die ganze Woche) sind jeweils bis zum Donnerstag (12 Uhr) aufzugeben (via Bestellzettel; dieser kann von der Homepage runtergeladen oder auch im Pestro direkt ausgefüllt werden).
- Der Bestellzettel wird zusammen mit dem entsprechenden Betrag (3,70 € pro Mittagessen + Dessert) im Pestro abgegeben.
- Die Essensausgabe erfolgt weiterhin nach der 6. Stunde durch die Mitarbeiterinnen des Pestros.

Bei Fragen zum Bestellvorgang und/ oder zum Essensangebot könnt ihr euch jederzeit an uns, an das Pestro-Team oder an die SV wenden.

Wir hoffen, dass euch das erweiterte Angebot zusagt und freuen uns auf eure Rückmeldung.

Beste Grüße,

Frau Radicke und Herr Saeger
(AG Bildung und Gesundheit am PG)

Name: _____ Vorname: _____ Klasse: _____

Menüplan

Für die Woche vom: 25.10.21-29.10.21

	Hauptgericht	Nachspeise	Zusatzstoffe	Bestellung
Montag 25.10.21	Lasagne Vegi: Gemüselasagne	Obst	1/9/3	
Dienstag 26.10.21	Bratreis mit Gemüse und Hähnchen Vegi: Bratreis mit Gemüse	Vanillejoghurt	9/7	
Mittwoch 27.10.21	Gefüllte Paprika mit Hackfleisch, Reis und Tomatensauce Vegi: Gefüllte Paprika mit Reis und Tomatensauce	Blechkuchen	7/3/1	
Donnerstag 28.10.21	Knusperfisch mit Kartoffelpüree, Remoulade und Salat	Obstkompott	9/10/6/c/d/7	
Freitag 29.10.21	Gemüsesuppe mit Würstchen und Brötchen Vegi: Suppe ohne Würstchen	Melone	7/1/10	

Gesamtbetrag: _____

Zusatzstoffe

a: Farbstoff
b: Konservierungsstoff
c: Antioxidationsmittel
d: Geschmacksverstärker
e: geschwefelt
f: geschwärzt
g: gewachst
h: mit Phosph

i: Süßungsmittel
j: Aspartam

Allergene

1: Glutenhaltige Getreide
2: Krebstiere
3: Eier
4: Fisch
5: Erdnuss
6: Soja
7: Milch
8: Schalenfrüchte

9: Sellerie
10: Senf
11: Sesam
12: Schwefeldioxid Sulfite
13: Lupinen
14: Weichtiere

„Wir verwenden für unsere Speisen ausschließlich Geflügel- und Rindfleisch – wir verzichten auf Schweinefleisch und verwenden auch keine Produkte wie z.B. Gelatine“