

Konzept:

# Schulkiosk

der Albert-Einstein-Schule

Die im Kiosk-Konzept genannten Angebote gelten als Richtlinien bzw. Zielvorgabe und sind noch variierbar. Derzeit befindet sich der Kioskbereich noch im Aufbau. Die Umstellung auf ein gesundes Angebot und den zuckerfreien Vormittag braucht eine Übergangszeit. Dafür bitten wir um Ihr Verständnis.

Das aktuelle Angebot entnehmen Sie bitte den Aushängen in der Cafeteria.

Schwalbach, den 4.8.2008

Der Verpflegungsausschuss



erstellt im Dezember 2006  
von Mandy Kappler  
AK-Mittagsversorgung

## Morgenkick

- Vollkornbrötchen bzw. Vollkornsandwich mit Käse oder Wurst /Salatblatt/ Tomate/Gurke
- Obst: 1 Apfel oder 1 Banane oder 1 Mandarine oder ...
- Rohkostsnack
- 1 Getränk (250 ml) Orangensaft oder Apfelsaft oder Multivitaminsaft
- 1 kleine Mini-Süßigkeit

**Infokästchen:** Dieses Frühstückspäckchen ist für jene Schüler und Lehrer gedacht, die kein Frühstück von zu Hause mitbringen. Hier werden einige Vollwertprodukte aus dem Kioskangebot zusammengestellt, die den Bedarf bis zum Mittagessen abdecken soll. Dieses Angebot könnte bis nach der ersten großen Pause angeboten werden.

## Kalte Hand-Snacks

- belegte Brötchen mit Margarine/Butter, Salatblatt/Tomate/Gurkenscheibe und
  - Emmentaler (45% fit)
  - Mozzarella mit extra Tomate und Basilikum (trocken/frisch)
  - Ei
  - Salami (mager)
  - Kochschinken (mager)
  - Puten-/Hähnchenbrust
  - Leberwurst (hohen Fleischanteil) mit Gewürzgurke
  - Frischkäse
- belegte Baguette mit Margarine / Butter, Salatblatt / Tomate / Gurkenscheiben /Paprika
  - Emmentaler (45% fit)
  - Mozzarella mit extra Tomate und Basilikum (trocken/frisch)
  - Ei
  - Salami (mager)
  - Kochschinken (mager)
  - Leberwurst (hohen Fleischanteil) mit Gewürzgurke
  - Frischkäse
- Vollkornsandwich mit Margarine/Butter, Salatblatt / Tomate / Gurkenscheiben / Paprika
  - Emmentaler (45% fit)
  - Mozzarella mit extra Tomate und Basilikum (trocken/frisch)
  - Ei
  - Salami (mager)
  - Kochschinken (mager)
  - Leberwurst (hohen Fleischanteil) mit Gewürzgurke
  - Frischkäse
- Laugengebäck mit Sonnenblumenkernen, Sesam, Mohn, usw. (Brezel, Stangen, Zöpfe)
- Müslistange / Mehrkornstange

**Infokästchen:** Hier sollte auf Weizenbrötchen mit einem hohen Ausmahlungsgrad verzichtet werden, da diese Weizenbrötchen nur noch über einen geringen Nährwert verfügen. In Brötchen mit einem geringeren Ausmahlungsgrad sind dagegen noch viele Nährstoff- und Ballaststoffanteile enthalten, die zudem ein nachhaltiges Sättigungsgefühl (länger Verdauungsprozess) bewirken. Sättigung wird über das „Korn“ nicht über den jeweiligen Belag erreicht, wodurch das Verhältnis Kohlenhydrat-Fett-Eiweiß-Verhältnis eingehalten wird. Hier ist ein Vollkornbackwarenanteil von 70% anzustreben.

## Kaltes aus dem Napf

- Müslis mit Milch (1,5 % Fett) / Jogurt und/oder Honig gewählt werden
  - Haferflockenmischung mit Nüssen, Obst
  - Getreidemischung mit Nüssen, Obst
- Frischer Obstsalat
- Joghurts/Quarks
  - Quark max. 20% Fett mit Honig und Banane
  - Quark max. 20% Fett mit Fruchtmarmelade (mit 55% Fruchtanteil: Erdbeeren, Sauerkirsch, Sanddorn, Aprikosen, Waldbeeren, usw.)
  - Jogurt mit Früchten

**Infokästchen:** Es sollen nur Müslis ohne Zuckerzusatz angeboten werden!

## Hasenfutter

- Tütchen mit einem Rohkost-Mix (Karotten-, Kohlrabi-, Gurken-, Paprikastücke)

**Infokästchen:** Bei Gemüsesorten, die oberhalb des Bodens wachsen, sollte wegen der Spritzmittel auf Bio-Produkte zugegriffen werden. Hier sei insbesondere auf die Paprika hingewiesen.

## Obstschale

- Äpfel
- Birne
- Orange
- Mandarine
- Banane

**Infokästchen:** Hier sollen vorrangig regionale und saisonale Produkte angeboten werden.

## Kalzium-Bar

- Milch (mit 1,5% Fett)
- Milchmixgetränke
  - Kakao
  - Fruchtmilch
- Buttermilch
- Kefir
- Ayran

**Infokästchen:** Milch und angereicherte Milchmixgetränke sind keine Durstlöscher! Zudem ist auf den Fettgehalt zu achten, der bei 1,5 % Fett liegen sollte. Bei Milchmixgetränken sollte auf die Höhe des Zuckerzusatzes geachtet werden.

## Varianten für den warmen Teller ( angeboten wird 1 warmer Teller pro Tag )

- Pizzastücke mit Tomatengrund zu verschiedenen Belagen und Käse
  - Salami, Pilze
  - Schinken, Pilze
  - Spinat
  - Gemüse (Broccoli, Tomate, Paprika)
- Heiße Taschen (= Brot-Teigtasche) mit pikanten Jogurt - gefüllt mit
  - Blattsalat, Weißkrautsalat, Gurke, Tomate und Schafskäse
  - Blattsalat, 2 Eier, Gewürzgurken, Oregano (Trockenkräuter)
  - Blattsalat, Weißkrautsalat, Gurke, Tomate und Falafel
- Wraps mit Blattsalat, pikantem Jogurt/Quark
  - Schinken und Ei
  - Käse und Ei
  - Thunfisch
- Burger mit Blattsalat, Tomate und Gurkenscheibe
  - Seelachsfilet
  - Gemüsebratling (Hirse / Grünkern / ...)
  - Hühnchenfilet
  - Schnitzel
- Kartoffelgerichte
  - Folienkartoffel mit Kräuter-Quark, Stück Butter
  - Kartoffeln mit Matjes-Heringsfilet
  -
- Blätterteigtasche/rolle mit pikantem Jogurt – gefüllt mit
  - Spinat und Schafskäse
  - Broccoli, Schinkenstreifen, Nüsse
  - Hühnchen/Putenstreifen, Tomate, Oregano
  - Mozzarella, Tomate, Basilikum
  - Tofustreifen mit Pilzen, gehackte Nüssen/Honig
  -
- Gemüseteller
  - Kartoffeln, Broccoli, Blumenkohl, Karotten, Kohlrabi in Butter geschwenkt mit Kräutern

**Infokästchen:** Diese warmen Snacks sollten erst ab 12 Uhr mittags angeboten werden. Das Angebot sollte ein bis zwei Snacks pro Tag umfassen. Bei der Auswahl und Zubereitung der Speisen sollte auf einen niedrigen Fettgehalt geachtet werden. Z. B. beim Pizzabelag bzgl. der Salami.

## Heiße Schüssel ( nicht täglich)

- Chili con Carne
- Kartoffelsuppe
- Gemüseeintopf
- Linsensuppe
- Tomatensuppe
- Milchreis mit Früchten / Zimt + Zucker

**Infokästchen:** Diese ‚heißen Schüsseln‘ werden ggf. zusammen mit einem Vollkornbrötchen angeboten. Hier braucht pro Tag immer nur eine dieser ‚heißen Schüsseln‘ angeboten werden.

## Salat-Schüssel

- gemischter Salat mit Tomate/ Gurke - wahlweise mit Essig/Öl oder mit einem Jogurtdressing
  - mit Ei und Schinken
  - mit Thunfisch
- Rohkostsalat
  - Karottensalat
  - Gurkensalat
  - griechischer Salat
- Kartoffelsalat auf Jogurtbasis
- Nudelsalat mit buntem Gemüse (Mais, Paprika, Gurke) auf Jogurtbasis

**Infokästchen:** Das Angebot sollte mindestens eine Salatschüssel pro Tag umfassen. Bei dem Rohkostgemüse sollte darauf geachtet werden, dass bei den oberhalb des Bodens wachsenden Gemüse (wegen der Spritzmittel), nach Möglichkeit Bio-Produkte bevorzugt werden.

## Getränke-Bar

- Apfelsaftschorle mit mind. 60% Fruchtsaft
- Mineralwasser mit hohem Kalziumgehalt
- Stilles Mineralwasser
- Kräuter- und Früchtetees (aus eigener Herstellung)
- Fruchtsäfte mit hohem Fruchtanteil und ohne Zucker
  - Orangensaft
  - Multivitamin
  - usw.
- Bionade in ihren Geschmacksvarianten

**Infokästchen:** Es sollen in der Regel Getränke ohne bzw. mit nur sehr wenig Zuckerzusatz und ohne Koffein angeboten werden! Deshalb sind vom Angebot Coca-Cola, Cola-Mix-Getränke und sonstige Softgetränke wie Fanta, Sprite etc. ausgeschlossen.

## Café-Kränzchen (ab 12 Uhr → zuckerfreier Vormittag)

- Blechkuchen (Obst- und Streuselkuchen)
- Nussecken
- Plätzchen
- Muffin
- Napfkuchen/Sandkuchen

**Infokästchen:** Dieses Kuchenangebot sollte erst zur Nachmittagszeit im Kiosk erhältlich sein. Zudem kann das Angebot den Anlässen entsprechend variieren, z. B. Weihnachten mit Lebkuchen/ Stollen / usw.

## Heißer Becher

- Kaffee
- Cappuccino
- Tee
- Kakao
- Zitrone

**Infokästchen:** Koffeinhaltige Getränke sollten nach Empfehlung der DGE erst ab 18-Jährige ausgegeben werden.

## Leckereien/Süßigkeiten

- Trockenobst\* (Apfelringe, Aprikosen, ...)
- Nüsse (Walnüsse, ...)
- Studentenfutter\*
- Fruchtschnitten (ab 12 Uhr)
- Vollkornkekse / mit Schokolade ( ab 12 Uhr)
- ungesüßtes Popcorn
- Reiswaffeln
- Mini-Schokoriegel ( ab 12 Uhr )
- Getreideriegel
- Traubenzucker (als kurzer (!) Energiekick für die Lernkontrolle)

**Infokästchen:** Wie sich immer wieder zeigt, wollen Kinder und Jugendliche und auch Erwachsene nicht auf Süßwaren verzichten. Aus ernährungsphysiologischer Sicht ist ein geringer Konsum solcher Produkte auch unbedenklich. Zudem könnte ein völliges Verbot sogar eine gegenläufige Wirkung haben, weil ein „Heißhunger“ entsteht. Die Schulversorgung sollte jedoch an alternative süße Produkte herantreten. Bei „normalen“ Süßwaren sollte darauf geachtet werden, dass z. B. bei Keksen mit Schokolade „hochwertigere“ Produkte angeboten werden. Bei den mit einem Stern gekennzeichneten Produkten sollte darauf geachtet werden, dass keine Schwefelzusätze enthalten sind, da diese allergische Reaktionen auslösen können.