

„Gesundes Frühstück“ an der Nordschule



Jede Klasse ist 2 mal im Jahr an einem Freitag für das „Gesunde Frühstück“ zuständig. Der Pausenverkauf ist im Speisesaal (Nordbau) von 09.00 Uhr – 09.45 Uhr. Man benötigt **5-6 Helfer von 07.45 Uhr bis 10.30 Uhr**.

Einkaufsliste:

- Obst: 12 Äpfel
12 Bananen (für Semmeln und Obstschalen)
4 reife Bananen (für Bananenmilch)
4 kg saisonales Obst (Trauben, Erdbeeren, Nektarinen, Birnen, Mandarinen, Orangen...)
- Gemüse: 2 Salatgurken (für Semmeln und Gemüseschalen)
3 Tomaten (für Semmeln), Cocktail-Tomaten (für Gemüseschalen)
2 Paprika
1 Bund Radieschen
1 Kohlrabi (*nach Belieben*)
4 dicke Karotten (für Deko Scheiben, für Gemüseschalen Sticks schneiden)
Gemüse/Obst bitte saisonal anpassen und schon zu Hause waschen.
- Kräuterquark: 500g Magerquark
50 g Schlagsahne
100 g Naturjoghurt 3,5 %
Schnittlauch oder andere Kräuter (1 Päckchen gefrorene Kräuter)
(Kräuter-) Salz und Pfeffer
Schlagsahne schlagen, alle Zutaten zusammenmischen und würzen
- Käse: 1,0kg (Butterkäse, Edamer...)
- Butter: 3 x 250g
- Milch: 8L Frischmilch, 3,5% (bevorzugt von einer Molkerei aus der Umgebung)

Es wäre sehr schön, wenn wir statt des sehr süßen gekauften Joghurts einen frischen Früchtequark herstellen. Dies bedeutet natürlich auch wieder etwas mehr Arbeit für die Eltern. Sollte es Ihnen nicht möglich sein den Früchtequark herzustellen, können Sie auch wie bisher den Joghurt fertig kaufen. Bitte beachten Sie, dass Sie dann entweder nur die Zutaten für den Früchtequark bzw. nur den Joghurt einkaufen.

Joghurt: 1kg oder Früchtequark selbst zubereitet.

Früchtequark: 1 kg Magerquark
100 g Schlagsahne
100 g Naturjoghurt 3.5 %
400 g. Tiefkühlbeeren (Himbeeren, Erdbeeren...) mit etwas Zucker süßen
Zubereitung wie Kräuterquark

Der Einkaufsbetrag sollte bei ca. 50 € liegen. Obst/Gemüse erhält man oft günstig und frisch beim Obst-/Gemüsehändler. Käse/Butter kauft man am kostengünstigsten bei Lidl/Aldi/Norma ein.

Mitzubringen sind noch 4 Geschirrtücher.

Essensangebot:

Quarksemmeln, 10 Tomaten-Gurkensemmeln, 30 Bananensemmeln, Käsesemmel, 10 Gemüseschalen, 30 Obstschalen oder Obstsalat, 2L Bananenmilch, 4L Kakao (Rest je Nachfrage), 30 Joghurt-/Quarkschalen

Aufräumarbeiten:

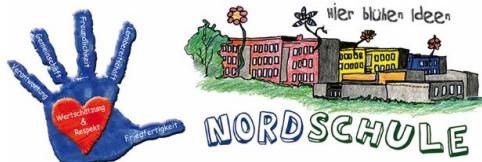
- Tische und Tablett abwischen, Boden kehren, Geschirr vorspülen und in die Körbe einsortieren
- Kakaopulver und Küchentücher checken – bei Bedarf einkaufen und montags dem Kind mitgeben.
- Auslagen entnehmen, 10,- EUR Wechselgeld im blauen, Rest im roten Beutel im Sekretariat abgeben.

Ich bedanke mich bei Ihnen schon im Voraus für Ihre Mithilfe.

Mit freundlichen Grüßen

Fabian Ellroth

"Gesundes Frühstück" an der Nordschule



„Gesundes Frühstück“

Allgemeine Verhaltensempfehlungen beim Herstellen von Kuchen / Speisen in der Privatküche (gemäß Landratsamt OA)

- Legen Sie vor Arbeitsbeginn Fingerringe, Armbanduhr und Armschmuck ab und binden Sie lange Haare zusammen.
- Waschen Sie vor Arbeitsantritt, vor jedem neuen Arbeitsgang und nach jedem Toilettenbesuch gründlich die Hände. Verwenden Sie hierzu Flüssigseife und fließendes, sauberes Wasser. Händetrocknen bevorzugt mit Einmalhandtüchern.
- Tragen Sie saubere Schutzkleidung (Kopfhaube, Kittel o. ä.). Decken Sie auch kleine Wunden an Händen und Armen mit sauberem, wasserundurchlässigem Pflaster ab.
- Entfernen Sie nicht benötigte Utensilien aus dem Arbeitsbereich.
- Lassen Sie während der Herstellung keine Haustiere in die Küche.
- Husten oder niesen Sie nicht auf Lebensmittel.
- Verwenden Sie **keine rohen Eier** für die Herstellung von Füllungen oder Verzierungen, wenn diese danach nicht mehr durcherhitzt werden.
- Kühlen Sie Kuchen / Speisen mit nicht durchgebackener Füllung **direkt nach der Herstellung** auf unter 7°C (Kühlschrank).
- Transportieren Sie Kuchen / Speisen nur abgedeckt.
- Lassen Sie Kuchen / Speisen nicht im warmen Auto stehen, halten Sie die Transportzeit so kurz wie möglich, damit gewährleistet ist, dass die Kühlkette nicht unterbrochen wird.

Während einer Veranstaltung:

- Vermeiden Sie bei der Ausgabe die direkte Berührung von Lebensmitteln – verwenden Sie geeignete saubere Hilfsmittel (Tortenheber, -schaufeln, Gabeln, Zangen etc.)
- **Strikte personelle Trennung** von Lebensmittelausgabe und Geldkontakt („Kasse“)
Achten Sie zumindest darauf, Essen immer nur mit einer Hand, Geld stets mit der anderen Hand anzufassen.

Jeder, der Lebensmittel herstellt, behandelt oder in Verkehr bringt, haftet zivil- und strafrechtlich dafür, dass dies einwandfrei erfolgt!

44g-G8930-2013/7-12, Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

Befolgen Sie bitte diese Empfehlungen daher gewissenhaft.

Unterschriftenliste /Speisen-Herstellung

Datum: _____

Hiermit bestätige ich, dass ich den „Leitfaden für den sicheren Umgang mit Lebensmitteln“ 44g-G8930-2013/7-12 vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege gelesen und verstanden habe.

Sämtliche Kuchen / Speisen wurden angefertigt nach diesem Leitfaden und unter Berücksichtigung der „Allgemeinen Verhaltensempfehlungen beim Herstellen von Kuchen / Speisen in der Privatküche“ gemäß Landratsamt OA.

Nr.	Datum	Name	Klasse	Unterschrift
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				