

Liebe Eltern,

trotz vieler fleißiger Hände können wir natürlich immer weitere Hilfe gebrauchen.

Jedes Jahr verlassen uns Eltern von Schulabgängern. Umso mehr freuen wir uns, wenn Eltern von Schulneulingen unsere Teams tatkräftig unterstützen können.

Wenn Sie Interesse an der Mitarbeit rund um den Frühstückstreff haben, nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf.

Ich würde gerne mithelfen:

- Zubereiten und Verkaufen von Speisen am Vormittag in der Schule
- Zuliefern von zu Hause vorbereiteten Speisen (Kuchen, Gemüsegerichte etc.)
- Planen und Organisieren (z. B. vom Tag der Offenen Tür, Fotos, Dekoration etc.)
- Arbeiten im Hintergrund (Überarbeitung der Rezeptsammlung, Schürzen waschen und bügeln etc.)
- Ich spende _____ (gebrauchte Küchengeräte und -utensilien, Geschirrtücher)

Wochenspeiseplan

(Beispiel)

<p><i>Täglich:</i> Ganze belegte Brötchen, z. B. Mehrkorn- und Roggenbrötchen 1,10 €</p> <p><i>Getränke (0,2l):</i> Mineralwasser, Apfelschorle /-saft 0,20 €</p> <p><i>Extras:</i></p>			
Montag			
Himbeerjoghurt 0,50 €	Kirschkuchen 0,80 €	Obstspieße 0,30 €	
Dienstag			
Erdbeerjoghurt 0,50 €	Halbes Roggenbaguette mit Paprikacreme 0,80 €	Milchreis mit Obstsalat 0,60 €	
Mittwoch			
Waldbeerjoghurt 0,50 €	Wraps Hawaii 1,20 €	Brot-Käse-Paprika-Spieße 0,50 €	
Donnerstag			
Kirschjoghurt 0,50 €	Mandel-Nuss-Ecken 0,80 €	Pizzabrötchen 1,- €	Milchreis mit Kirschen 0,60 €
Freitag			
Bananenjoghurt 0,50 €	Körnerspitz mit Kräuterquark und Tomate 0,80 €	Knusper-müsli 0,60 €	



Elterninitiative am Gymnasium Korschenbroich



fruehstueckstreff@gymnasium-korschenborich.de
Telefon 11-14.00 Uhr : 02161/61781171
Telefon nachmittags: 02161/673295

Weitere Infos: www.gymnasium-korschenbroich.de
-> Schulgemeinde -> Frühstückstreff

Der Frühstückstreff

Beim Frühstückstreff engagieren sich rund 120 Eltern, die sich für eine gesundheitsfördernde Ernährung der Kinder in der Schule stark machen.

Täglich in den beiden großen Pausen können sich Schülerinnen und Schüler sowie die Lehrkräfte an unserer Theke in der Mensa mit verschiedenen gesunden, preiswerten und schmackhaften Speisen versorgen.

Wir arbeiten in 20 Teams mit jeweils etwa 4 Teammitgliedern und je 1 Mutter/Vater, die Kuchen und anderes zu Hause zubereitet und morgens anliefert.



Das Angebot

Von **A** wie Apfel bis **Z** wie Zucchini-Quiche:

- Mehrkorn- und Roggenbrötchen mit Käse, gekochtem Schinken, Geflügelsalami, Salat
- Joghurt/Quark/Milchreis u. a. bevorzugt mit frischem Obst der Saison oder Tiefkühl-Obst
- Obst-/Gemüse-/Käsespieße

Das Konzept

Wir stellen hohe Ansprüche an unser Frühstücksangebot:

- Möglichst viele Gebäcke bestehen aus Vollkorn, alle Speisen sind möglichst fettreduziert, Süßspeisen und Kuchen möglichst zuckerreduziert mit viel frischem Obst.
- Wir bevorzugen Zutaten aus der Region und der heimischen Saison. Nach Möglichkeit setzen wir auch Bio-Produkte ein.
- Das Angebot soll den Schülerwünschen entgegenkommen, schmackhaft zubereitet und attraktiv präsentiert sein.
- Brötchen, Joghurt & Co. sollen preiswert sein. Dank dem hohen Anteil an ehrenamtlicher Arbeit und den vielen Lebensmittel-Spenden ist dies weitgehend möglich.
- Bei Einkauf, Zubereitung und Lagerung achten wir auf Küchenhygiene und Umweltfreundlichkeit.

- verschiedene Brötchen mit vegetarischen Belägen
- Wraps, Pizzabrötchen, Vollkorn-Hot-Dogs, Pitataschen, Gemüse-Quiche, Rührei, Toasties, Flammkuchen, Gemüsepuffer
- Vollkornwaffeln, Vollkorn(obst)kuchen
- Getränke: Mineralwasser, Apfelschorle, warmer Kakao (im Winter)
- Apfelringe, Reiswaffeln, frisches Obst am Stück

Arbeitstag eines Frühstücksteams

- Einsatz 1 x in 4 Wochen, an immer demselben Wochentag
- Beginn gegen 8.30 Uhr in der Mensa-Küche: Brötchen, Joghurt, Milchreis und andere Speisen zubereiten
- 10.05-10.30 Uhr: Verkauf in der 1. großen Pause
- 10.30-11.00 Uhr: Speisen zwischengelagern, aufräumen, spülen
- 11.00 Uhr: Feierabend! Wer mag, frühstückt noch zusammen.

Etwa gegen 11.00 Uhr trifft die angestellte Mitarbeiterin des Frühstückstreffs ein. Sie verkauft in der Mittagspause und bereitet die Küche für das Frühstücksteam des nächsten Tages vor.

