

## Information „Mittagessen“:

Für die Schülerinnen und Schüler wird viermal in der Woche ein warmes Mittagessen angeboten. Das Essen wird vom „Bayrischen Hof“ in Melle frisch gekocht und an die Schule geliefert.

Derzeit beträgt der Preis für ein Essen 4,70 € (Stand: Augusti 2024). \*

Zur Teilnahme am Mittagessen ist eine Anmeldung erforderlich. Die Bezahlung der Mittagessen erfolgt mit einem Mittelwert pro Monat in Höhe von 66,20 €. Eine Abrechnung der tatsächlich in Anspruch genommenen Mittagessen erfolgt jeweils zum Ende des Halb- bzw. Schuljahres.

Zwei Wege der Bezahlung sind möglich:

- Zahlung per Überweisung, dies muss **immer vor dem jeweiligen Monat** erfolgen.
- Teilnahme am Lastschriftverfahren: ausgefüllter und unterschriebener Vordruck als Voraussetzung

\* Sofern Eltern/Erziehungsberechtigte Sozialleistungen (z.B. Sozialgeld, Arbeitslosengeld, Hartz-IV, Wohngeld, Kinderzuschlag, Asylbewerberleistungen) beziehen, kann ein „Antrag auf Leistungen für Bildung und Teilhabe“ beim zuständigen Leistungsträger (in der Regel: Maßarbeit) gestellt werden. Wenn dem Antrag stattgegeben wird, trägt der Landkreis Osnabrück die Kosten für das Mittagessen in voller Höhe. Eine Anmeldung zum Mittagessen ist auch in diesem Fall erforderlich. Für Fragen rund um das Thema „Mittagessen“ wenden Sie sich gerne an unsere Schulsekretärin (Tel.-Nr. 05422 9540-0).

---

## Gesunde Ernährung: Essen und Lernen

Es ist wichtig, dass du dich gesund und abwechslungsreich ernährst. Iss nicht zu viel fette und zuckerhaltige Speisen.

Das Frühstück ist wichtig! Nach der Nacht hat dein Körper die Energiereserven des vergangenen Tages aufgebraucht. Am Morgen braucht dein Körper also Nachschub. Verzichte deshalb nie auf dein Frühstück.

Wenn die Zeit knapp ist, trink ein Glas Saft oder Milch und knabber eine Möhre oder einen Apfel.

Nimm dir ein Frühstück mit in die Schule. Am besten bringst du dein Essen für die Schule in einer verschließbaren Plastikbox mit. Das ist umweltfreundlich und deine Schultasche bleibt sauber.

Ausreichendes Trinken ist wichtig, du solltest daher immer genügend trinken. Besonders geeignet sind Leitungswasser, Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees sowie Saftchorlen. Spezielle Trinkflaschen sind für die Schule besser geeignet als Glasflaschen (Bruchgefahr/Gewicht) oder Trinkpäckchen (Umweltschutz). Frisches Trinkwasser (gekühlt, gesprudelt) kann an unserem Wasserspender geholt oder nachgefüllt werden.

Bring bitte keine Cola, Energy-Drinks oder Limonade mit. Diese Getränke haben einen hohen Zuckergehalt. Süßigkeiten eignen sich nicht als Pausensnack. Zu viel Zucker schadet deinen Zähnen, macht dick und sogar hungrig.



# Übersicht der Kosten des Mittagessens im Schuljahr 2024/2025

	August	September	Oktober	November
Montag	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25
Dienstag	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26
Mittwoch	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27
Donnerstag	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28
Freitag	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29
Samstag	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30
<b>Sonntag</b>	<b>4 11 18 25 1</b>	<b>8 15 22 29</b>	<b>6 13 20 27</b>	<b>3 10 17 24</b>
	Dezember	Januar	Februar	März
Montag	2 9 16 23 30	6 13 20 27	3 10 17 24	3 10 17 24 31
Dienstag	3 10 17 24 31	7 14 21 28	4 11 18 25	4 11 18 25
Mittwoch	4 11 18 25	1 8 15 22 29	5 12 19 26	5 12 19 26
Donnerstag	5 12 19 26	2 9 16 23 30	6 13 20 27	6 13 20 27
Freitag	6 13 20 27	3 10 17 24 31	7 14 21 28	7 14 21 28
Samstag	7 14 21 28	4 11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22 29
<b>Sonntag</b>	<b>1 8 15 22 29</b>	<b>5 12 19 26</b>	<b>2 9 16 23</b>	<b>2 9 16 23 30</b>
	April	Mai	Juni	Juli
Montag	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28
Dienstag	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29
Mittwoch	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30
Donnerstag	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31
Freitag	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25
Samstag	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26
<b>Sonntag</b>	<b>6 13 20 27</b>	<b>4 11 18 25</b>	<b>1 8 15 22 29</b>	<b>6 13 20 27</b>

Die Essenstage (ET) sind grau gekennzeichnet.

Monat	ET	Kosten	
August	15	70,50 €	
September	17	79,90 €	
Oktober	9	42,30 €	
November	16	75,20 €	
Dezember	12	56,40 €	
Januar	16	75,20 €	
Februar	14	65,80 €	
März	17	79,90 €	
April	8	37,60 €	
Mai	15	70,50 €	
Juni	15	70,50 €	
Juli	1	4,70 €	Jahresabrechnung erfolgt Ende Juli

insgesamt 155 mögliche Essenstage im gesamten Schuljahr

gleichmäßig verteilt auf 11 Monate: 66,23 € pro Monat

**pro Monat (08/2024–06/2025) werden 66,20 € berechnet** und am Ende des Schuljahres mit den tatsächlich in Anspruch genommenen Essen abgerechnet.