

Snackideen für Schulmensa und Kiosk

Gerade ältere Schülerinnen und Schüler möchten sich spontan in der Pause mit Speisen versorgen. Oft ist die Zeit zu kurz für ein warmes Mittagessen in Freistunden oder die Kinder und Jugendlichen genießen das Essen auf dem Schulhof, abseits der Mensa mit ihren Freunden. Daher ist ein Angebot an Snacks zum Mitnehmen für sie sehr attraktiv.

Wir haben für Sie **Snackrezeptvorschläge** zusammengestellt, um auch hier das Thema „Vielfalt schmecken + entdecken“ mit einzubeziehen. Die Rezeptanregungen haben wir aus den **Snackrezepten** und der **Rezeptdatenbank der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) - Projekt „Schule + Essen = Note 1“** - zusammengestellt.

So können Sie die leckeren Rezeptideen in der DGE-Rezeptdatenbank aktivieren:	So gelangen Sie direkt zum Snackrezept (mit Bild):
<ul style="list-style-type: none"> • Suchen Sie sich einen Snack aus und klicken den Link an. Sie gelangen direkt zum Rezept. • Die Rezepte sind in der Lebensmittelmenge jeweils für 10 Personen angegeben. • Wählen Sie im rechten Feld unter Altersgruppe „Sekundarstufe“ aus. Dann erscheinen die Zutaten. • Sie können die Anzahl der Personen individuell verändern, um die Menge der Zutaten anzupassen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Suchen Sie sich einen Snack aus und klicken den Link an. • Alle Rezepte sind mit einem Bild hinterlegt.
<p>Weitere Ideen für leckere Snacks unter: https://www.schuleplusessen.de/rezepte/</p>	<p>Weitere Ideen für leckere Snacks unter: https://www.schuleplusessen.de/rezepte/snacking/</p>

Rezepte für Cool Snacks	Rezeptdatenbank (inkl. Berechnungsmöglichkeit) unter	Rezept (inkl. Foto) unter
Curry-Putini	Hier geht's zum Rezept...	Vollkornbrötchen mit Pute, Curryfrischkäse, Salat und Paprika https://www.schuleplusessen.de/fileadmin/user_upload/schuleplusessen/infomaterial/CurryPutini_A.pdf
Green Power	Hier geht's zum Rezept...	Grüner Smoothie (Feldsalat, Blattspinat, Sellerie, Banane, Kiwi) dazu Müslistange mit Butter https://www.schuleplusessen.de/fileadmin/user_upload/schuleplusessen/infomaterial/Smoothie_A.pdf
Kuss mit Obst		Süßer Couscous mit saisonalem Obst https://www.schuleplusessen.de/fileadmin/user_upload/schuleplusessen/infomaterial/CouscousObst_A.pdf
Nudelsalat "Thuna"	Hier geht's zum Rezept...	Vollkornnudeln mit Thunfisch, Tomaten, Gurken und Mais https://www.schuleplusessen.de/fileadmin/user_upload/schuleplusessen/infomaterial/Nudelsalat_A.pdf
VeggCiabatta		Ciabatta mit Linsen-Nuss-Aufstrich, dazu Rohkoststicks https://www.schuleplusessen.de/fileadmin/user_upload/schuleplusessen/infomaterial/CiabattaLinsenNussAufstrich_A.pdf

Rezepte für Hot Snacks	Rezeptdatenbank (inkl. Berechnungsmöglichkeit) unter	Rezept (inkl. Foto) unter
Asia-Nudelbox	Hier gehts zum Rezept...	Asia-Gemüsepfanne mit Mie-Nudeln https://www.schuleplusesen.de/fileadmin/user_upload/schuleplusesen/infomaterial/AsiaGemuesepfanne_A.pdf
Baked Potatoes	Hier geht's zum Rezept...	Ofenkartoffeln mit Sour Cream und Gemüsesticks https://www.schuleplusesen.de/fileadmin/user_upload/schuleplusesen/infomaterial/Ofenkartoffel_A.pdf
Brokkoli-Tomaten-Quiche	Hier geht's zum Rezept...	Brokkoli-Tomaten-Dinkel-Quiche https://www.schuleplusesen.de/fileadmin/user_upload/schuleplusesen/infomaterial/BrokkoliDinkelQuiche_A.pdf
Indisches Dhal-Curry	Hier geht's zum Rezept...	Indisches Dhal-Curry mit Kartoffeln, Paprika und Tomaten https://www.schuleplusesen.de/fileadmin/user_upload/schuleplusesen/infomaterial/DhalCurry_A.pdf
Indischer Reis	Hier geht's zum Rezept...	Indischer Reis (Putenwürfel, Paprika, Blumenkohl, Rosinen) mit Dip https://www.schuleplusesen.de/fileadmin/user_upload/schuleplusesen/infomaterial/IndischerReis_A.pdf
Kürbissuppe mit Gemüse muffin	Kürbissuppe: Hier geht's lang zur Kürbissuppe... Gemüse muffin: Hier geht's lang zum Gemüse muffin...	Kürbissuppe mit buntem Gemüse muffin (Erbsen, Möhren, Mais) https://www.schuleplusesen.de/fileadmin/user_upload/schuleplusesen/infomaterial/KuerbissuppeMuffin_A.pdf

Kraftpakete (Linsenbratlinge)	Hier geht's zum Rezept...	Linsenbratlinge mit Möhren und Mais, Gemüsesticks und Joghurt-Dip https://www.schuleplusessen.de/fileadmin/user_upload/schuleplusessen/infomaterial/Linsenbratlinge_A.pdf
Mais & Salat	Hier geht's zum Rezept...	Maiskolben mit Kräuterbutter, dazu Eisberg-Tomatensalat mit Joghurtdressing https://www.schuleplusessen.de/fileadmin/user_upload/schuleplusessen/infomaterial/Maiskolben_A.pdf
Mexiko-Pfanne	Hier geht's zum Rezept...	Pfannengericht mit Paprika, Kidney-Bohnen, Mais, Bohnen, dazu Vollkornbrötchen https://www.schuleplusessen.de/fileadmin/user_upload/schuleplusessen/infomaterial/MexikoPfanne_A.pdf
MöZuRi-Crêpes	Hier geht's zum Rezept...	Crêpes mit Möhren-Zucchini-Rindfleisch-Füllung https://www.schuleplusessen.de/fileadmin/user_upload/schuleplusessen/infomaterial/Crepes_A.pdf
Penne Italia	Hier geht's zum Rezept...	Penne mit mediterranem Gemüse und Pinienkernen https://www.schuleplusessen.de/fileadmin/user_upload/schuleplusessen/infomaterial/Rigatoni_A.pdf
Pizza Spinaci	Hier geht's zum Rezept...	Pizza mit Blattspinat https://www.schuleplusessen.de/fileadmin/user_upload/schuleplusessen/infomaterial/Spinatpizza_A.pdf
Puten-Döner	Hier geht's zum Rezept...	Döner mit Putenfleisch, Rohkost, Joghurt- und Tomatensoße https://www.schuleplusessen.de/fileadmin/user_upload/schuleplusessen/infomaterial/Doener_A.pdf
Veggieburger	Hier geht's zum Rezept...	Vollkorn-Veggieburger mit Gemüsekadelle https://www.schuleplusessen.de/fileadmin/user_upload/schuleplusessen/infomaterial/VeggieBurger_A.pdf
Wrap Mediterana	Hier geht's zum Rezept...	Warmer Wrap mit mediterranem Gemüse und Feta https://www.schuleplusessen.de/fileadmin/user_upload/schuleplusessen/infomaterial/Wrap_A.pdf

Rezepte für Salate		Rezeptdatenbank (inkl. Berechnungsmöglichkeit) unter	
Roter Linsensalat mit Parmesan	Hier geht's zum Rezept...		
Bunter Salatteller mit Äpfeln	Hier geht's zum Rezept...		
Romanosalat mit Paprika	Hier geht's zum Rezept...		
Feldsalat mit Parmesan-Dressing	Hier geht's zum Rezept...		
Salat (griechisch)	Hier geht's zum Rezept...		

Hinweis zur Kennzeichnung von Allergenen und Zusatzstoffen - auch für Schulen verpflichtend

Seit dem 13. Dezember 2014 besteht nach der neuen Lebensmittel-Informations-Verordnung (LMIV) (EU 1169/2011) auch eine Kennzeichnungspflicht von Allergenen bei loser Ware. Dazu zählt auch das Speisenangebot in der Schule. In Anhang II der LMIV sind Allergene aufgeführt, die besonders häufig Lebensmittelallergien und Lebensmittelunverträglichkeiten auslösen und deshalb zu kennzeichnen sind. Für verpackte Lebensmittel müssen diese Allergene bereits seit 2005 in der Zutatenliste genannt werden.

- ✓ Glutenthaltiges Getreide (d.h. Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut oder deren Hybridstämme) sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
- ✓ Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse
- ✓ Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse
- ✓ Fisch und daraus gewonnene Erzeugnisse
- ✓ Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse
- ✓ Soja und daraus gewonnene Erzeugnisse
- ✓ Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose)
- ✓ Schalenfrüchte (d.h. Mandeln, Haselnuss, Walnuss, Kaschunuss, Pecannuss, Paranuss, Pistazie, Macadamia- oder Queenslandnuss) sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
- ✓ Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse
- ✓ Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse
- ✓ Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse
- ✓ Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l
- ✓ Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse
- ✓ Weichtiere (wie Schnecken, Muscheln, Tintenfische) und daraus gewonnene Erzeugnisse

Die Rezepte in der Rezeptdatenbank der Deutschen Gesellschaft für Ernährung enthalten keine Allergen Kennzeichnung, da keine Informationen über die tatsächlich eingesetzten Lebensmittel bzw. Produkte der Köche und Caterer vorliegen. Wenn Sie die Rezepte verwenden, ist jeder selbst für die korrekten Angaben nach LMIV verantwortlich.

Empfehlung: Kennzeichnen Sie anhand der **Produktspezifikationen** der aktuell verwendeten Zutaten die **Allergene**, z. B. mithilfe einer Buchstabenlegende. Weitere Informationen zur Allergen Kennzeichnung haben wir in Form von FAQs für Sie zusammengestellt unter:
<https://www.kita-schulverpflegung.nrw/allergenkenzeichnung-auch-fuer-kitas-und-schulen-verpflichtend-22435>

Werden **Zusatzstoffe** verwendet bzw. sind diese in eingekauften Zutaten enthalten, sind sie laut Zusatzstoff-Zulassungsverordnung (ZZuV) zu deklarieren.