



MENSA

Mercator-Gymnasium Duisburg

mensa@mercator-gym.de

-Information Frühstücksangebot

-Information Mittagstisch

-Bezahlung/ BUT Mittagsverpflegung

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Lehrkräfte, liebe Eltern,

wir freuen uns sehr, Schüler/Schülerinnen und Lehrkräfte kulinarisch durch den Schulalltag begleiten zu dürfen! Unser Ziel ist es, die Pausen zum Genussmoment zu machen – mit frischen Zutaten, abwechslungsreichen Gerichten und einer Prise Leidenschaft. Ob gesunde Power-Snacks für die Pause oder ein warmes Mittagessen, das neue Energie liefert: Bei uns ist für jeden Geschmack etwas dabei. Kommt vorbei und lasst es euch schmecken!

Information Frühstücksangebot (07:30Uhr-13:45Uhr):

Wir wissen, wie wichtig ein guter Start in den Tag ist! Deshalb bieten wir dir in unserer Mensa ein vielfältiges und frisches Frühstücksbuffet, um dich optimal auf dein Studium oder deinen Arbeitstag vorzubereiten.

Unsere Highlights:

- **Frische Brötchen:** Von Vollkorn bis Weißmehl, belegt mit Käse, Wurst, vegetarischen Aufstrichen und knackigem Salat.
- **Warmes Frühstück:** Ob Cheeseburger, Chicken-Nugget-Burger oder Crispy-Chicken-Burger – wir haben das Richtige für dich.
- **Gesund & Leicht:** Unsere Baguette-Auswahl lässt keine Wünsche übrig!
- **Special:** Hot-Dog-Beleg-Station!
- **Wochenangebote:** Entdecke jede Woche neue Angebote!

Die Preise sind der beiliegenden Speisekarte oder im Aushang der Schulmensa zu entnehmen.

Information Mittagessen (13:10Uhr-13:45Uhr):

Eine ausgewogene Ernährung ist die Basis für erfolgreiches Lernen. In unserer Mensa bieten wir täglich frisch zubereitete Mahlzeiten an.

Unser Angebot umfasst:

- **Vorspeise:** Auswahl an marktfrischen Salaten.
- **Vollkost-Menü:** Ein wechselndes Hauptgericht (Fleisch oder Fisch) mit Beilage und Salat.
- **Pasta-Bar mit 2x verschiedene Soßen zur Auswahl:** Für den individuellen Hunger.
- **Nachtisch:** Obst oder ein kleines Dessert.

Eine ausgewogene Mensa-Mahlzeit liefert langanhaltende Energie durch Ballaststoffe und hochwertige Proteine, vermeidet schnelle Blutzuckerspitzen und unterstützt die Leistungsfähigkeit.

Bezahlung/ Bildung & Teilhabe Mittagsverpflegung:

Das Mittagessen kostet für Schüler & Lehrer **5,00€** für ein Menü aus Vorspeise, Hauptgericht und Dessert. Wir achten darauf, dass alles frisch auf den Teller kommt – regional, gesund und vor allem lecker.

Folgende Bezahlmethoden werden angeboten:

Methode 1/ Überweisung:

Hierzu den gewünschten Betrag bitte auf folgendes Konto überweisen:

Name: Mensa Mercator Gymnasium Dbg

IBAN: DE57 3505 0000 0200 4392 48

BIC: DUISDE33XXX

Sparkasse Duisburg

Bei 5x Essen in der Woche 25,00€ und bei einer Teilnahme über den ganzen Monat 100,00€. Auch eine einzelne Teilnahme kann mit 5,00€ überwiesen werden. Vor Ort wird ein Guthaben-Konto geführt und jede Essensteilnahme vom Guthaben abgezogen.

Wichtig: Der **Verwendungszweck!** Bitte den Namen des Kindes sowie die Schulklasse angeben:

Beispiel: Mittagessen Max Mustermann Klasse 5b

Methode 2/ PayPal:

Hierzu den gewünschten Betrag bitte auf folgendes Paypal-Konto überweisen:

mensa@mercator-gym.de

Wichtig: Die **Bezahlart & der Verwendungszweck!** Es werden ausschließlich Zahlungen über die Funktion „**Zahlung an Freunde & Familie**“ akzeptiert. Bitte auch hierbei den Namen des Kindes sowie die Schulklasse angeben wie in den Beispielen zuvor genannt.

Methode 3/ Bildung & Teilhabe:

Mit der Stadt Duisburg und dem Jobcenter in Duisburg wird bei uns die Bildung & Teilhabe unterstützt. Hier können Eltern jederzeit einen Antrag stellen um für Ihr Kind ein kostenloses Mittagessen zu bekommen. Der Antrag befindet sich im Anhang und für Fragen & Informationen stehen folgende Kontaktmöglichkeiten zur Verfügung.

E-Mail: but@stadt-duisburg.de

Telefon: 020394000

Ein Vordruck für den Antrag ist ebenfalls in der Mensa ausgelegt oder hier im Anhang zu entnehmen.

Als „Mensa-Mercator Gymnasium Duisburg“ möchten wir in Zukunft in Zusammenarbeit mit der Schule, dem Betrieb „Meyer-Menü“ und der „Deutschen Gesellschaft für Ernährung“ den *grünen Weg* bestreiten. Bedeutet für uns: Qualitativ hochwertige Speisen in einer bedarfsdeckenden und gesunden Zusammensetzung mit einem nährstoffoptimierten Monatsspeiseplan anzubieten. Dies mit einer täglichen Auswahl von Snacks und Gerichten.

Euer Team der Mensa am Mercator Gymnasium Duisburg