



gpe Mainz

Schulküche Nieder Olm

12.08.2026

Gesellschaft
für psychosoziale
Einrichtungen

gpe

Herzlich Willkommen in der ...



Die Mensa wird von der Gesellschaft für psychosoziale Einrichtungen gGmbH ([gpe](#)) bewirtschaftet.

In der [gpe](#) begegnen wir allen Menschen auf Augenhöhe. Als Unternehmen für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen sind wir uns unserer gesellschaftlichen Verantwortung bewusst. Wir leben den in jeder Hinsicht gleichberechtigten Umgang miteinander und treten dafür ein.

Mit unseren Angeboten der beruflichen Rehabilitation und Integration unterstützen wir die Menschen bei der Entwicklung beruflicher Perspektiven und der Eingliederung in den Arbeitsmarkt oder in Ausbildung. www.gpe-mainz.de

Die Küche stellt sich vor

In der Schulküche Nieder-Olm produzieren wir täglich ca. 600 Mittagessen für die Schüler*innen des Gymnasiums der IGS Und der Liesel-Metten Schule mit frischen Zutaten, die wir bevorzugt bei mittelständischen, ortsnahen Unternehmen einkaufen.

Das Essen wird nach dem Qualitätsstandard für Schulverpflegung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zusammengestellt.

Die Nachhaltigkeit mit Mehrwegverpackungen und eine umweltbewusste Müllentsorgung spielen im Tagesablauf eine große Rolle.



So funktioniert das Free-Flow-System

Die Schüler*innen und Kolleg*innen können sich **ohne Vorbestellung ab 12 Uhr** ihr Essen aus dem Free-Flow-System zusammenstellen. Es gibt immer **mehrere Hauptgerichte**, eines davon ist **vegetarisch**. In der **Pasta Bar** gibt es täglich Nudeln mit verschiedenen Soßen zur Wahl. Die **Gemüsebar** bietet täglich bis zu drei verschiedene saisonale Gemüsesorten.



In der **ansprechenden Salattheke** befinden sich Rohkostsalate und **hausgemachte Dressings**. **Obst und Dessert** runden das Menü ab.



Es ist immer möglich, sich ein **veganes Essen** zusammenzustellen. Ebenso sind in den Speiseplänen die **Allergene** ausgewiesen. Für den großen Hunger gibt es die Möglichkeit, sich einen **kostenlosen Nachschlag** zu holen.

All dies wird zum Preis von **€ 6,15** für **GTS Schüler** und **€ 6,40** für **Tagesesser** angeboten.

Zusatzangebot: **Pasta-Teller** mit Soße nach Wahl und Reibekäse für **4,00 €**

An zwei Wasserspendern kann Wasser kostenlos in mitgebrachte Flaschen abgefüllt werden, Softdrinks werden gekühlt verkauft.

Beispiel Speiseplan

Gymnasium Nieder-Olm

Speiseplan vom 15.06.2026 - 19.06.2026



	Montag, 15.06.2026	Dienstag, 16.06.2026	Mittwoch, 17.06.2026	Donnerstag, 18.06.2026	Freitag, 19.06.2026
Suppe	Rinderbrühe mit Backerbsen A,Aa,C,I	Lauchcremesuppe ^{GI,G}	Zwiebelsuppe ^I	Gemüsecremesuppe ^{GI,G}	
Hauptgang : GYM	Gnocchi-Gemüsepfanne	Fischfilet Bordelaise ^{A,Aa,D}	Cordon-Bleu ^{1,2 A,Aa,GI,G}	gebratenes Seelachsfilet ^D	Tageskarte wird Donnerstags bekannt gegeben
Soßen-Bar	Bratensoße ^I Käse-Sahnesoße ^{GI,G}	Bratensoße ^I Zitronen-Rahmssoße ^{GI,D,G,I}	Bratensoße ^I Basilikum-Sahnesoße ^{GI,G}	Bratensoße ^I Kräuter-Sahnesoße ^{GI,G}	
Hauptgang : Vegetarisch	Broccoli-Nussecke A,Aa,A d,H,Ha,Hb Joghurt-Dip ^{GI,G}	Zitronen-Rahmssoße ^{GI,D,G,I}	Cordon Bleu (Vegan) ^{A,Aa}	Brokkoli-Knusper-Nugget A,Aa,Ac,GI,C,F,G	
Sättigungsbeilagen		Salzkartoffeln	Kroketten ^{GI,G}	Salzkartoffeln	
Gemüsebeilagen	Bohnen Gemüse Blumenkohl	ZucchiniGemüse Mais Kolben ^{GI,G}	Karotten Gemüse Grilltomate ^G	Champignon gegrillte Aubergine	Tageskarte wird Donnerstags bekannt gegeben
Pastabar	Pasta Tagesangebot ^{A,Aa} Tomatensoße ^I	Pasta Tagesangebot ^{A,Aa} Tomatensoße ^I	Pasta Tagesangebot ^{A,Aa} Tomatensoße ^I	Pasta Tagesangebot ^{A,Aa} Tomatensoße ^I	Pasta Tagesangebot ^{A,Aa} Tomatensoße ^I
Salatbar	Salatbuffet ^{2,12,13,A,Aa,GI,C,G,J,L}	Salatbuffet ^{2,12,13,A,Aa,GI,C,G,J,L}	Salatbuffet ^{2,12,13,A,Aa,GI,C,G,J,L}	Salatbuffet ^{2,12,13,A,Aa,GI,C,G,J,L}	Salatbuffet ^{2,12,13,A,Aa,GI,C,G,J,L}
Dessert	Pudding Nuss-Nougat Geschmack ^{GI,G,H,Hb}	Quarkspeise mit Aprikose 2,12,GI,G	Frischer Obstsalat	gemischtes Eis ^{12,GI,F,G}	

Enthält Zusatzstoffe: (1) mit Konservierungsstoff; (2) mit Antioxidationsmittel; (12) mit Farbstoff; (13) geschwefelt. Enthält Allergene: (A) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse; (Aa) Weizen und Weizenerzeugnisse; (Ac) Gerste und Gersterzeugnisse; (Ad) Hafer und Hafererzeugnisse; (GI) Laktose; (C) Eier und -erzeugnisse; (D) Fisch und -erzeugnisse; (F) Soja und -erzeugnisse; (G) Milch und -erzeugnisse; (H) Schalenfrüchte und -erzeugnisse; (Ha) Mandeln und Mandelerzeugnisse; (Hb) Haselnüsse und Haselnusserzeugnisse; (I) Sellerie und -erzeugnisse; (J) Senf und -erzeugnisse; (L) Schwefeldioxid und Sulfide in einer Konzentration von mehr als 10mg/kg oder 10mg/l, als SO2 angegeben

Änderungen vorbehalten.

Pausenverkauf

Die **Kostbar** ist ab **7:45 Uhr** geöffnet und bietet belegte Brötchen, Stullen, herz hafte Gebäcke, Brezel, Kaffeestückchen und Obst an.



Bargeldlos zahlen in der ...



Der **Verkauf** in der **Mensa** und **Cafeteria „Kostbar“** findet **bargeldlos** statt.

Die Schüler*innen erwerben im Sekretariat einen Chip, den sie im **Foyer von Haus C** aufladen können.

Sollte dieser Chip **verloren** gehen, ist es **wichtig**, die Chipnummer notiert zu haben und den Verlust mit der Nummer im **Sekretariat** oder **an der Kasse** zu melden. Der Chip kann **sofort gesperrt** werden.

Dadurch ist das Guthaben nicht verloren, sondern kann auf einen neuen Chip übertragen werden.

Catering Service

Die Schulküche Nieder-Olm bietet interne Caterings an:
z.B. Jubiläumsfeiern, Geburtstagen oder
Verabschiedungsveranstaltungen
vom Kollegium der Schulen.



Sonderaktionen in der Kostbar

ADVENTSKALENDER



FASTNACHT



HALLOWEEN



10 Jahre Schulküche Nieder-Olm

Unsere Schulküche Nieder-Olm beging am **07.09.2025** das zehnjährige Jubiläum dem Gymnasium, der IGS und der Liesel-Metten-Schule.

Die Schulküche produziert **täglich frische Mahlzeiten** für Schülerinnen und Schüler sowie Lehrkräfte

und betreibt zudem Kioske, die das gastronomische Angebot erweitern.

Im Mittelpunkt der Schulverpflegung steht das bewährte **Free-Flow-System**, das eine flexible, nachhaltige und kundenorientierte Essensausgabe ermöglicht.

Unser **inklusives Küchenteam** besteht aus Fachkräften, die sich neben der Produktionssteuerung in der Begleitung und Qualifizierung von Menschen mit psychischen Erkrankungen engagieren.

Wir blicken dabei stolz auf eine dynamische Entwicklung zurück.

Seit der Gründung haben sich die Mitarbeitenden kontinuierlich weiterqualifiziert und Prozesse optimiert,

um **Schülerinnen, Schülern sowie Lehrkräften eine qualitativ hochwertige Verpflegung und ein erweitertes gastronomisches Angebot** zu bieten.

Unser Schulessen wurde mehrfach von der Fachstelle Ernährung Rheinland-Pfalz mit 3-Sternen bewertet und ausgezeichnet.

Die Verleihung bestätigt unsere Verpflegungsangebote sowie die nachhaltige und ernährungsbewusste Ausrichtung unseres Schulessens.

Das Team der Schulküche Nieder-Olm

Kontakt

Der Speiseplan ist auf der Homepage www.gymno.de und dem **Internen GYMNO-Portal** einzusehen.

Für Anregungen und Kritik befindet sich vor der großen Glastür ein Briefkasten.

Auch die Mailadresse schulkueche.no@gpe-mainz.de kann dafür genutzt werden.

Vielen Dank für Ihr Interesse
im Namen des Teams

Abteilungsleitung
Jörg Fromm

Fachanleitung WMA
Edwin Seibert



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!