

# Essenspause bei der Arbeit

**Beitrag von „Krabappel“ vom 15. Januar 2018 16:01**

Liebe Leut, ich bin nicht sicher, ob's das Thema irgendwo schon gibt... daher hier: Wie und wo esst ihr mittags?

- Mit den Schülern in Kantine
- Ohne Schüler aber aus der Kantinenküche
- extra kochen (abends? gar morgens?)
- So viel Essen für Familie kochen, dass es für nächsten Tag reicht
- Brote schmieren
- Pizza... bestellen
- im Klassenzimmer
- Im Lehrerzimmer

Hab ich was übersehen?

Ich finde nicht die Ruhe zum Essen, die ich gern hätte. Alles nicht ideal für 10 min.-Pausen irgendwie 🤔

---

**Beitrag von „yestoerty“ vom 15. Januar 2018 16:27**

Wir haben nach spätestens 7 Stunden eine Freistunde.

Früher habe ich mittags Brote gegessen und wir haben abends gekocht.

Jetzt mit Kind gibt es mittags warmes Essen. Das heißt je nach Stundenplan esse ich erst zu Hause, ich nehme Reste mit und esse im Lehrerzimmer, ich hole mir in der Freistunde was beim Türken oder ich hole mir auf dem Rückweg was und esse zu Hause. Das ist aber auch nur jetzt so, wo ich nur 70% arbeite.

In der Mensa esse ich irgendwie nie.

---

**Beitrag von „Wollsocken80“ vom 15. Januar 2018 16:32**

Wir haben in der 5. oder 6. Lektion Mittagspause und dann gehe ich entweder in die Mensa oder hole mir was aus der Cafeteria.

---

### **Beitrag von „\*Jazzy\*“ vom 15. Januar 2018 16:38**

Ehrlich gesagt... gar nicht.

Ich habe höchstens eine Banane dabei, die esse ich zwischendurch. Wenn ich eine Freistunde habe, esse ich schnell Zuhause (ich weiß, Luxus).

In der Schule gibt es doch wirklich keine angenehme Essensatmosphäre.

---

### **Beitrag von „Conni“ vom 15. Januar 2018 16:39**

#### [Zitat von Krabappel](#)

- 1 Mit den Schülern in Kantine
- 2 Ohne Schüler aber aus der Kantinenküche
- 3 extra kochen (abends? gar morgens?)
- 4 So viel Essen für Familie kochen, dass es für nächsten Tag reicht
- 5 Brote schmieren
- 6 Pizza... bestellen
- 7 im Klassenzimmer
- 8 Im Lehrerzimmer

Ich finde nicht die Ruhe zum Essen, die ich gern hätte. Alles nicht ideal für 10 min.-Pausen irgendwie 🤔

Alles anzeigen

Ich habe mal Zahlen hinzugefügt:

4. fällt bei mir weg. 6. mache ich nie.

1. Nur, wenn ganz leise Gruppen in der Kantine sind oder nach der 6. Stunde. Diese Kantine ist akustisch so unter aller Würde, dass ich da bei vollem Betrieb eher Stress habe als alles andere.
2. Manchmal. Leider gibt es Auflagen, dass die Speisen kaum gewürzt sein dürfen und es nur 2 Tage (?) wöchentlich Fleisch geben darf. Dann bekommt man z.B. kaum gewürzten Kartoffelbrei oder salzarm gekochten Reis mit kaum gewürzter dünner Soße und ein paar kleinen

Gemüsestückchen drin. Das ist jetzt nicht unbedingt mein Geschmack. Fisch oder Nudeln mit Gemüse oder sowas, ja. Gerne mal. Ich könnte mir noch eine Gewürzmischung in die Schule nehmen, um sie dort zu verwenden. Das Essen nehme ich dann meist im Klassenraum oder Lehrerzimmer ein.

5. Mache ich häufiger. Ich frühstücke oft morgens nichts, sondern esse mit den Kindern in der Frühstückspause. Dann habe ich oft erst nach der 5. oder 6. Stunde wieder Hunger und habe - wenn das Kantinenessen nicht mein Geschmack ist - z.B. einen selbstgemachten Gemüsesalat mit oder auch Brote. Oder ich kann tatsächlich nach Hause und esse dort.

3. Ich koche an den Tagen, an denen ich nichts Warmes gegessen habe, oft zu Hause was Warmes, gerne auch für 2 Tage.

9. Ich habe mehrere Freistunden, in der Zeit schafft man es in die Infrastruktur der Schulumgebung. Dort gibt es z.B. Bouletten, Gulasch, belegte Brötchen (alles nicht so mein Ding), aber auch mal warmen Gemüsekuchen (lecker). Wenn ich Doppel-Freistunde habe, schaffe ich es sogar zum Fisch- oder Asiaimbiss. Wobei ich das nicht so oft mache, da es eben zeitaufwändig ist und auch mehr kostet als selber zu kochen.

Mangelnde Ruhe ist ein Problem, hindert mich teilweise daran, etwas in der Kantine zu holen, wenn ich das Essen nur "einatmen" müsste.

10. Es gäbe noch die Möglichkeit, sich einen Thermosbehälter mitzunehmen, um z.B. Suppe oder Rührei oder sowas darin zu transportieren. Habe ich noch nicht ausprobiert. Das sind ja alles Sachen, die man relativ schnell essen kann und nicht viel kauen muss.

---

### **Beitrag von „Miss Jones“ vom 15. Januar 2018 16:41**

also "richtig kochen" hab ich bei mir auf den Abend verlegt.

In der Schule gibts um die Mittagszeit (idR nach der 6. Stunde) ein Bento - entweder selbst bestückt, oder ein gekauftes (Nicht immer Sushi, aber ganz gerne mal), und über den Tag zwischendurch zB nen Becher Hüttenkäse.

Wir haben zwar eine Kantine, und die ist nicht mal schlecht, aber da bin ich doch selbst die bessere Köchin (und dementsprechend doch etwas "verwöhnt").

---

### **Beitrag von „Hamilkar“ vom 15. Januar 2018 16:54**

Mal esse ich in der Schulmensa, mal mache ich mir Dauersalat:

Letzteres erklärt sich am Besten in Form einer Beschreibung: Ich koche am Vortag z.B. Nudeln und brate Auberginen, und mache daraus mittels Gewürzen und Öl einen Salat. Aber auf jeden Fall zuviel.

Davon nehme ich dann am Folgetag eine Mittagsmenge mit und esse das in der Mensa oder in der Küche des Lehrerzimmers.

Am Nachmittag koche ich dann z.B. Linsen und bilde aus den Vortagsresten + Linsen einen Salat, wovon ich am darauffolgenden Tag eine Mittagsportion mitnehme. Am Nachmittag koche ich dann z.B. Kartoffeln, usw usw. (Couscous, Möhren, Reis...)

So ähneln sich die Sachen von Tag zu Tag zwar ein bisschen, sie unterscheiden sich aber auch.

Im Winter geht das sehr gut, da halten sich die gekochten Sachen im Kühlschrank durchaus bis zu 4 Tage. Im Sommer geht das nicht so gut: irgendwie „merken“ die Sachen sogar im Kühlschrank, dass Sommer ist, und werden schneller schlecht als im Winter...

---

### **Beitrag von „DeadPoet“ vom 15. Januar 2018 16:59**

Mittagspause ist bei uns an der Schule nach der 6. Unterrichtsstunde. Wir haben eine Schulmensa, die durchaus genießbares Essen zum vernünftigen Preis anbietet (zwei verschiedene Hauptgerichte, Suppe, Salat und versch. Nachspeisen). Wenn ich Nachmittagsunterricht habe, esse ich dort.

---

### **Beitrag von „chilipaprika“ vom 15. Januar 2018 17:04**

Hallo!

Ist bei mir auch ein immer zurückkehrendes Thema im Schulalltag

[Zitat von Krabappel](#)

Liebe Leut, ich bin nicht sicher, ob's das Thema irgendwo schon gibt... daher hier: Wie und wo esst ihr mittags?

- Mit den Schülern in Kantine

Habe ich noch nie gemacht, zumindest noch nicht absichtlich. Unsere Schulkantine ist aber tatsächlich ein gemeinsamer Raum, und ich komme immer noch nicht drüber hinweg. War in meiner Schulzeit immer anders und es kommt mir nicht in den Kopf, dass es nicht eine Selbstverständlichkeit ist, einen separaten Raum zu bauen / vorzusehen.

Zitat

- Ohne Schüler aber aus der Kantinenküche

LehrerInnen aus dem Kollegium, die also in der Schulkantine essen, suchen sich also einen Tisch, an welchem keine SchülerInnen sitzen. Da die Tische lange Reihen sind, kann es aber irgendwann sein, dass KollegInnen, die sich zu einem gesellen, dann doch näher an SchülerInnen sitzen, wenn vom anderen Tischo die Schülergruppe auch größer wird.

War mit ein Grund, dass ich mittlerweile nicht mehr dahingehe. Die Akustik wegen der SchülerInnen und diese fehlende Abgetrenntheit.

Zitat

- extra kochen (abends? gar morgens?)

Da ich eh kaum (selbst) koche, fällt diese Möglichkeit flach.

Zitat

- So viel Essen für Familie kochen, dass es für nächsten Tag reicht

Reste nehme ich dafür sehr oft. Wir haben eine Küchenecke mit Mikrowelle in einer Ecke des Lehrerzimmers und das nutze ich ab und zu. Allerdings sind warme Mahlzeiten bei mir eher die Ausnahme, ich nehme mir eher Salate von zuhause mit.

Zitat

- Brote schmieren

Zitat

- Pizza... bestellen

kommt vielleicht einmal im Jahr vor, aber dann nicht mittags, sondern eher sowas wie vor einer Theateraufführung, die abends stattfindet ...

Zitat

- im Klassenzimmer

Bei uns haben die Klassen einen Raum, nicht die LehrerInnen. Da ich keine eigene Klasse habe, könnte ich also nirgendwo essen. Abgesehen davon werden auch manchmal Klassenräume in der Mittagspause von einer Oberstufengruppe benutzt.

Zitat

- Im Lehrerzimmer

Wir haben einen Kiosk, der kleine Salate, belegte Brötchen, Käsestangen und so verkauft (auch Süsse Sachen wie Schoko- oder Milchbrötchen, ...). Da hole ich mir mal eine Käsestange oder einen Salat. Da wir auch in der Nähe der Schule eine Bäckerei haben, hole ich mir auch gerne von dort einen kleinen Salat oder belegtes Brötchen. Da laufe ich ein bisschen an der frischen Luft, habe das Gefühl, rausgekommen zu sein und esse das dann im Lehrerzimmer. Wenn ich nur bis zur 6. oder 8. Stunde habe, esse ich vielleicht nur was Kleines und vertröste mich auf den Nachmittag oder abends. Grundsätzlich esse ich eher abends warm bzw. größer. Es war vorher anders, als ich alleine gewohnt habe. Jetzt genieße ich aber das gemeinsame Abendessen mit meinem Mann 😊

---

## Beitrag von „Veronica Mars“ vom 15. Januar 2018 17:26

der Pausenverkauf unserer Schule ist leider 🙄 , außer belegte Brötchen und Süßkram kann man da nichts genießen.

Eigentlich würde ich dort gerne ab und zu was kaufen um es dann im Lehrerzimmer zu essen.

Daher meine Möglichkeiten:

- 1-2 Mal pro Woche koche ich am Vortag vor und mache mir mein Essen im Lehrerzimmer warm.
- 1-2 Mal pro Woche esse ich Brötchen, Joghurt, Quar, Äpfel oder anderes leichtes/einfaches

Pausenbrot.

- meistens 1 Mal in der Woche gehe ich essen, hole was von Asiaten o.ä.

Wenn ich mal nicht so lange Schule habe esse ich auch einfach später am Nachmittag zu Hause.

Eigentlich würde ich gerne öfter vorkochen oder was kaltes vorbereiten, aber ich bin abends oft so faul 😊

---

### Beitrag von „Landlehrer“ vom 15. Januar 2018 18:05

#### [Zitat von Krabappel](#)

Liebe Leut, ich bin nicht sicher, ob's das Thema irgendwo schon gibt... daher hier: Wie und wo esst ihr mittags?

Ich hole mir eine Kleinigkeit beim Pausenverkauf, der Mensa oder beim Imbiss um die Ecke.

---

### Beitrag von „kodi“ vom 15. Januar 2018 19:35

Ich esse Brote im Lehrerzimmer oder gehe in die Stadt.

Unsere Mensa ist zu laut und das Mensaessen leidet darunter, dass der Anbieter nach dem niedrigsten Preis ausgesucht wurde.

Ich würde mir eine Kantine/Mensa auf Niveau oder Unimensa oder einer modernen Firmenkantine wünschen.

---

### Beitrag von „Wollsocken80“ vom 15. Januar 2018 19:50

#### [Zitat von chilipaprika](#)

Unsere Schulkantine ist aber tatsächlich ein gemeinsamer Raum, und ich komme immer noch nicht drüber hinweg. War in meiner Schulzeit immer anders und es kommt mir nicht in den Kopf, dass es nicht eine Selbstverständlichkeit ist, einen separaten Raum zu bauen / vorzusehen.

Hmm ... OK, wenn man auch die Kleinen an der Schule hat, ist das vielleicht wirklich nicht so toll. Wir gehen eigentlich in die Mensa der Fachhochschule und dort treffen sich dann Schüler wie Lehrer von mind. drei verschiedenen Schulen + eben die Studis der FH. Jede Schule hat einen langen Tisch reserviert, das finde ich fair. Das Essen ist meist gut und auch die Cafeteria hat für jeden was im Angebot. Finde ich wirklich toll, dass wir da so gut versorgt sind. Für die meisten unserer Schüler ist ein täglicher Besuch der Mensa allerdings zu teuer. Die haben ansonsten Tupperdosen dabei, die samt Inhalt dann in den Mikrowellen der Schul-Aula im Kreis fahren.

---

### **Beitrag von „Krabappel“ vom 15. Januar 2018 21:03**

Wohl dem, der leckere Cafeterien ohne Kindergeschrei hat 🤔👀 Und ne Freistunde mittags...  
hach ich glaub ich werde gerade alt, im Ernst, wie soll das in 20 Jahren werden?! 😱

Ich glaub ich muss an die Berufsschule. Aber BVJ bis zur Pensionierung ist auch nicht das Gelbe vom Ei...

---

### **Beitrag von „ninale“ vom 15. Januar 2018 21:13**

Ich habe 7 Minuten Fußweg nach Hause und die Mittagspause dauert für alle, die nicht gerade Aufsicht haben, eine Stunde. Ich geh nach Hause und mache mir etwas am Vorabend gekochtes warm, trinke einen super Kaffee und lese dabei LF . Wenn ich eine halbe Stunde Aufsicht habe, mach ich einen Spaziergang um den Block mit Abstecher zum Bäcker. In der Mensa ist es mir zu trübelig...

---

### **Beitrag von „Frappier“ vom 15. Januar 2018 22:42**



Ich meide wie so viele hier auch die Mensa. Das ist mir zu laut und zu trubelig. Man braucht solche Marken dafür und seitdem unsere Verwaltung, wo man sich die Marken holen muss, einen antipädagogischen Schutzwall (verschlossene Tür) und so blöde Sprechzeiten hat, ist mir das zu blöd geworden.

Dienstags habe ich in der 5. frei. Falls es Konferenzen gibt, hole ich mir da etwas und futtere es in der Teamsitzung von uns Beratungslehrern in der 6. Stunde. Meist nichts riesiges, denn am Dienstag Abend gibt's beim Spieleabend etwas zu essen.

Mittwochs habe ich immer lang. Alle paar Wochen kocht unsere Schülerfirma (Schüler FS Lernen in Klasse 7 & 8 ) und da gehe ich immer hin. Das schmeckt super, man wird von vorne bis hinten bedient und danach kann man mich oft rausrollen. 😊 Unsere Schulleitung isst dort auch und man erfährt mal was sonst so bei uns los ist. Ich sehe und spreche die ja kaum. An den restlichen Mittwochen hole ich mir meistens etwas beim Italiener oder Türken und nehme es in mein Klassenzimmer. Ich glotze dann etwas auf dem Whiteboard (mittwochs gibt's fast immer eine neue Folge Geography Now) und lege mich danach auf mein Sofa im Klassenraum.



Meine Kolleginnen sitzen im Lehrerzimmer, aber ich will lieber meine Ruhe haben.

---

### **Beitrag von „lera1“ vom 15. Januar 2018 22:59**

im 5-Minuten-Umkreis unserer Schule gibt es (mindestens) 8 Restaurants, die auch ein Mittagsmenue zu vernünftigen Preis anbieten - da ich aber ohnedies meist schon zwischen 14.00 und 15.00 Uhr zu Hause bin, wird eben dann gekocht...

---

### **Beitrag von „Kapa“ vom 16. Januar 2018 00:45**

Selber kochen, mit Kollegen in eine nahe gelegene Krankenhauskantine oder aber zum Asiaten um die Ecke (der wirklich gut ist). Je nach Zeitverfügbarkeit.

---

### **Beitrag von „Philio“ vom 16. Januar 2018 00:46**

Bin nicht jeden Tag zur Mittagessenszeit an der Schule, aber ich nutze gerne unsere Mensa. Ganz leise ist es natürlich nicht, aber nachdem wir eine Berufsschule sind, sind unsere Lernenden auch nicht mehr so klein - Geschrei und Gekreische kommt i.d.R. nicht vor. Insgesamt ein ähnlicher Geräuschpegel wie an einer Uni-Mensa, da hat mich das auch nicht gestört - aber was Lärm angeht, sind Menschen unterschiedlich empfindlich. Für Lehrpersonen sind Tische reserviert, hätte aber auch kein Problem damit, mich zu Lernenden an einen Tisch zu setzen - wenn es sehr voll ist, ergibt sich das sowieso zwangsläufig.

---

### **Beitrag von „Lindbergh“ vom 16. Januar 2018 00:48**

OT, aber wenn ich lese, dass euch allen in der Mensa zu laut ist. Hat denn jemand, der an eurer Schule für das Ganztags- bzw. Essenskonzept zuständig ist, bereits überlegt, ob das auch nicht gerade die beste Essensumgebung für die *Kinder* ist, dass diese unter diesen Bedingungen auch kein gesundes Verhältnis zum Mittagessen und dem gesamten Rahmen als Ritual entwickeln können? Natürlich werden sich die Kinder nicht lautstark beschweren (vlt. kennen sie es nicht besser, weil zuhause auch nicht viel Wert darauf gelegt wird), aber später werden sie wahrscheinlich das Mittagessen immer mit Stress und Lautstärke verbinden - was im Grunde ein Widerspruch zu einer gesunden Esskultur darstellt, oder?

---

### **Beitrag von „Landlehrer“ vom 16. Januar 2018 00:53**

#### [Zitat von kodi](#)

Ich esse Brote im Lehrerzimmer oder gehe in die Stadt.

Unsere Mensa ist zu laut und das Mensaessen leidet darunter, dass der Anbieter nach dem niedrigsten Preis ausgesucht wurde.

Ich würde mir eine Kantine/Mensa auf Niveau oder Unimensa oder einer modernen Firmenkantine wünschen.

Unsere [Ex-Junkies](#) kochen zum Glück ganz gut.

#### [Zitat von Wollsocken80](#)

Hmm ... OK, wenn man auch die Kleinen an der Schule hat, ist das vielleicht wirklich nicht so toll. Wir gehen eigentlich in die Mensa der Fachhochschule und dort treffen sich dann Schüler wie Lehrer von mind. drei verschiedenen Schulen + eben die Studis der FH. Jede Schule hat einen langen Tisch reserviert, das finde ich fair. Das Essen ist meist gut und auch die Cafeteria hat für jeden was im Angebot. Finde ich wirklich toll, dass wir da so gut versorgt sind. Für die meisten unserer Schüler ist ein täglicher Besuch der Mensa allerdings zu teuer. Die haben ansonsten Tupperdosen dabei, die samt Inhalt dann in den Mikrowellen der Schul-Aula im Kreis fahren.

Wie viel kostet ein Mittagessen in eurer Mensa? Bei uns ist selbst ein Döner teurer.

---

### **Beitrag von „Wollsocken80“ vom 16. Januar 2018 09:07**

Das Menü kostet 8.50 CHF. Ist zwar schon staatlich subventioniert, da aber überwiegend einheimische Ware verkocht wird, sind die Einkaufspreise natürlich auch entsprechend hoch. Wer dann noch ein Süssgetränk (Wasser ist kostenlos) oder ein Dessert dazu nimmt, ist schnell mal bei 11 CHF. Da der Besuch des Gymnasiums für die Eltern ohnehin mit ziemlichen Kosten verbunden ist (Bücher müssen selbst angeschafft werden, Lageraufenthalte, Exkursionen, etc. ... pro Semester etwa 500 CHF) und bei uns häufig ganze Dynastien von 3 - 5 Geschwisterkindern durchgeschleust werden, ist Mensa halt vllt nur 2 x pro Woche oder so drin. Wir haben wirklich wenige Jugendliche, die aus wohlhabenden Elternhäusern stammen.

---

### **Beitrag von „Conni“ vom 16. Januar 2018 19:52**

#### Zitat von Lehramtsstudent

Hat denn jemand, der an eurer Schule für das Ganztags- bzw. Essenskonzept zuständig ist, bereits überlegt, ob das auch nicht gerade die beste Essensumgebung für die *Kinder* ist, dass diese unter diesen Bedingungen auch kein gesundes Verhältnis zum Mittagessen und dem gesamten Rahmen als Ritual entwickeln können?

Ja.

---

## Beitrag von „Krabappel“ vom 16. Januar 2018 21:12

### Zitat von Lehramtsstudent

...Hat denn jemand, der an eurer Schule für das Ganztags- bzw. Essenskonzept zuständig ist, bereits überlegt, ob das auch nicht gerade die beste Essensumgebung für die *Kinder* ist, ...

Essenskonzept klingt super. In deinem nächsten Praktikum gründest du mal einen Arbeitskreis dafür würde ich vorschlagen.

Ich seh unsere Schüler seit Jahren 6 Stunden am Stück, selbst wenn sie nicht laut sind will ich einfach in Ruhe ohne immergleichen Freak-Sprech mein Mittagessen einnehmen.

Miteinander müssen es die Freakshow-Kids aber schon aushalten, auch beim Essen, weil's bei uns noch keine Inklusion gibt 😊

---

## Beitrag von „kodi“ vom 16. Januar 2018 21:29

### Zitat von Lehramtsstudent

OT, aber wenn ich lese, dass euch allen in der Mensa zu laut ist. Hat denn jemand, der an eurer Schule für das Ganztags- bzw. Essenskonzept zuständig ist, bereits überlegt, ob das auch nicht gerade die beste Essensumgebung für die *Kinder* ist,...

Das Problem ist, dass die Lautstärke in 95% der Fälle an falschen baulichen Gegebenheiten liegt.

Als Schule hat man allenfalls die Gelegenheit so etwas ändern zu lassen, wenn das Gebäude abgerissen oder kernsaniert wird.

Geldmangel der Kommune und Unwichtigkeit von Kindern für die Politik und so... 😞

---

## Beitrag von „Friesin“ vom 19. Januar 2018 16:02

ich nehme belegte Brote, Obst und Süßes mit zur Schule. Das reicht mir bis 15 Uhr. Zu Hause esse ich dann ne Kleinigkeit, kalt. Aber ich lege auch keinen Wert auf warmes Essen 😊

---

### **Beitrag von „DePaelzerBu“ vom 19. Januar 2018 16:17**

Wir haben eine für alle offene Unternehmenskantine in 5 Minuten Gehentfernung. Die ist ganz brauchbar - zumindest besser als die Bundeswehrkantinen 😊 - und für 7-9€ bekommt man ein komplettes Mittagessen inklusive Getränk und Dessert.

Allerdings müssen wir auch regelmäßig unsere 45 Minuten Mittagspause gegen die Nicht-Abendschullehrer verteidigen, die unbedingt ne viertel Stunde früher daheim sein "müssen", und denen völlig egal ist, dass wir dann den ganzen Tag nichts warmes zu Essen kriegen, sonst würd's zeitlich eng. Der Schulbäcker ist nunmal genau das, als echtes Essen für den ganzen Tag ist sein Angebot untauglich.

Gruß,  
DpB

---

### **Beitrag von „O. Meier“ vom 19. Januar 2018 17:31**

Wir haben weder Mensa noch eine geregelte Mittagspause. Der Cafeterai-Kiosk hat nichts zu bieten, das man essen möchte. Hier kann man allenfalls gegen die Geschmacksnerven einen gewissen Sättigungseffekt erzielen. Also schmiere ich mir Brote. In der Erntezeit ergänze ich die um Gurken, Tomaten, Äpfel o.ä. An den langen Tagen, wenn's später noch zum Sport geht, koche ich mir Eier ab.

Abends zu Hause wird gekocht.

---

### **Beitrag von „O. Meier“ vom 19. Januar 2018 17:33**

 [Zitat von Friesin](#)

Hätt' ich fast vergessen, Schokolade ist immer dabei. Aber Obacht, man braucht eiserne Disziplin: nie mehr als zwei Tafeln am Tag.

---

### Beitrag von „Susannea“ vom 19. Januar 2018 19:13

#### Zitat von Friesin

ich nehme belegte Brote, Obst und Süßes mit zur Schule. Das reicht mir bis 15 Uhr. Zu Hause esse ich dann ne Kleinigkeit, kalt. Aber ich lege auch keinen Wert auf warmes Essen 😊

Ist hier auch so, allerdings muss es bei mir bis 16 Uhr reichen oder länger. Abends gibt es dann warmes Essen für uns als Familie.

---

### Beitrag von „Flammkuchen“ vom 19. Januar 2018 20:08

Ich nehm meistens nen Brot und Obst mit un koche abends. Die Mensa mit den unerzogenen Blagen tu ich mir nicht an 😊

---

### Beitrag von „Sarek“ vom 20. Januar 2018 21:56

In der Schulmensa möchte ich die Mittagespause nicht verbringen, weil ich nicht unter dem Gewusel von 100 Kindern essen mag. In einer Freistunde am Vormittag ist die Mensa aber ein schöner und beliebter Treffpunkt für einen Kaffee/ein Frühstück mit netten Kollegen. Je nach Stundenplan und Lust gehe ich mittags mit Kollegen zum nahe gelegenen Italiener, fahre heim und koche oder esse mittags ein Brot und koche am Abend.

Sarek

---

**Beitrag von „InesG“ vom 26. Januar 2018 14:01**

Mag zwar auch nur ungern in der Schulmensa essen, aber wenn was Gutes auf der Karte kann ich auch nicht widerstehen. Allerdings warte ich immer bis die Schüler weg sind. 😊

Aber meist nehme ich mir doch lieber Jause von zuhause mit.