



KITA LUNA
KINDERKRIPPE · KINDERGARTEN · HORT

Ernährungskonzeption



Kita Luna



Inhaltsverzeichnis

1.	Vorwort.....	3
2.	Mahlzeiten.....	3
2.1	Frühstück.....	3
2.2	Mittagessen	4
2.3	Brotzeit	6
3.	Bezugsquellen der Lebensmittel	7
4.	Allergene.....	7
5.	Sonderernährung	8



KITA LUNA

KINDERKRIPPE · KINDERGARTEN · HORT

1. Vorwort

Bei Kita Luna erhalten die Kinder drei selbst zubereitete Mahlzeiten am Tag. Unsere Kita-Ernährung ist ausgewogen, an die Bedürfnisse der Kinder angepasst und besteht aus frischen Zutaten und einer ausgewogenen und regionalen Produktauswahl. Den Hauptteil bilden Vollgetreide, Gemüse, Kräuter, Obst, naturbelassene vegetarische Fette und Milchprodukte. Fleisch, Fisch, Eier, Auszugsmehle und Zucker werden nur in geringen Mengen verwendet. Weggelassen werden vorverarbeitete Lebensmittel und Produkte, die durch entsprechende Zusätze für lange Zeit haltbar gemacht wurden. Die Kinder erhalten bei uns vollwertige Mahlzeiten, die ihre körperliche und geistige Entwicklung unterstützen und fördern.

Alle Backwaren werden selber hergestellt und produziert; dazu zählen das Brot, Kuchen und Gebäcke.

Bei der Herstellung und Umsetzung unseres Ernährungskonzepts berücksichtigen wir und lehnen uns an die Qualitätsstandards der

- DGE-Richtlinien: www.dge.de

an. Wir nehmen des Weiteren regelmäßig an Kita-Umfragen teil. Aktuell bei Kantar Health: www.kantarhealth.com

2. Mahlzeiten

Wir bieten den Kindern drei Mahlzeiten am Tag: Frühstück, Mittagessen und nachmittags eine Brotzeit. Zu allen Mahlzeiten gibt es als Getränk Wasser ohne Kohlensäure. Zum Frühstück gibt es zusätzlich Früchtetee und einmal in der Woche Kakao. Obst wird immer zusätzlich am Morgen und Nachmittag dazu gereicht.

2.1 Frühstück

- Einmal pro Woche gibt es ein Cornflakes-Frühstück, bestehend aus Cornflakes, Rosinen und Biomilch. Als Rohkost reichen wir zwei Sorten geschnittenes Obst.
- Einmal pro Woche gibt es ein frisch zubereitetes Müsli-Frühstück bestehend aus Haferflocken, Sonnenblumenkernen, Rosinen, Joghurt, Biomilch, Apfel und Banane. Als Rohkost reichen wir geschnittenes Obst.



KITA LUNA

KINDERKRIPPE · KINDERGARTEN · HORT

- Einmal pro Woche gibt es ein vegetarisches Frühstück bestehend aus Dinkelvollkornbrot mit Butter und Schnittkäse sowie hausgemachter Marmelade. Als Rohkost reichen wir z.B. Salatgurke, Karotte (nur Kindergarten und Hort) und geschnittenes Obst dazu.
- Einmal pro Woche gibt es ein Frühstück mit Dinkelvollkornbrot. Als Belag dienen Butter, Wurst (Geflügel), Schnittkäse. Als Rohkost dazu reichen wir Salatgurke oder Karotte (nur Kindergarten und Hort) und geschnittenes Obst.
- Einmal pro Woche gibt es ein vegetarisches Frühstück mit selbstgemachtem Fruchtjoghurt, ergänzt durch Dinkelvollkornbrot, Butter und dreierlei Obst.

Anmerkung: Das Vollkornbrot wird aus Dinkelvollkornmehl, frischer Hefe, Wasser und Salz selbst zubereitet und frisch gebacken.



2.2 Mittagessen

Es gibt täglich ein frisch zubereitetes warmes Mittagsgesicht. Jeder Wochentag hat einen eigenen Ernährungsschwerpunkt. Die Rezepte wiederholen sich frühestens nach acht Wochen und sind saisonal auf Winter und Sommer abgestimmt.

- **Montag: Nudeln, Gnocchi oder Schupfnudeln**
überwiegend vegetarisch mit verschiedenen Saucen und Gemüse



KITA LUNA

KINDERKRIPPE · KINDERGARTEN · HORT

- **Dienstag: Suppen oder Süßspeisen**
Gemüsecremesuppen oder Eintöpfe, Mehlspeisen in verschiedenen Variationen
- **Mittwoch: Fleisch (Geflügel und Rind im Wochenwechsel)**
verschiedene Zubereitungsarten (z.B. Gulasch, Ragout, Nuggets, Pflanzlerl) mit verschiedenen Beilagen und Saucen
- **Donnerstag: Vegetarischer Tag**
Gemüse gebraten, gedünstet oder geschmort mit verschiedenen Beilagen (Bulgur, Amaranth, Reis usw.) und Saucen
- **Freitag: Fisch (Salzwasser)**
verschiedene Zubereitungsarten (z.B. Lasagne, mit Kartoffelkruste, paniert, gedünstet, gebraten) mit verschiedenen Beilagen und Saucen

In unseren Häusern mit Produktionsküche bereitet ein Koch¹ die Speisen täglich frisch zu. Ist eine Zubereitung vor Ort nicht möglich, wird das Mittagessen aus unserer Hauptküche geliefert. Die Speisen werden nach Rezept zubereitet. Dies gewährleistet eine gleichbleibende Qualität des Essens. Durch den Einsatz moderner Gargeräte verwenden wir sehr wenig Fett. Diese speziellen Garmethoden ersetzen das Braten in der Pfanne und das Frittieren. Wir vermeiden lange Warmhaltezeiten und gewähren damit noch höhere Qualität.

Die Komponenten der jeweiligen Gerichte werden am Tisch einzeln präsentiert, dadurch können die Kinder sie erkennen und nach Belieben auswählen.



¹ In unserem Ernährungskonzept wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit das generische Maskulinum verwendet. Weibliche und anderweitige Geschlechteridentitäten werden dabei ausdrücklich mitgemeint, soweit es für die Aussage erforderlich ist.



2.3 Brotzeit

Jeden Tag gibt es nachmittags eine Brotzeit. Dazu reichen wir zwei bis vier Sorten Obst, das von den Pädagogen und den Kindern zusammen aufgeschnitten wird.

- Dreimal pro Woche gibt es Vollkornbrot und Butter.
- Zweimal pro Woche gibt es zusätzlich einen Frischkäse-Gemüse- und einen Saison-Frischkäseaufstrich sowie zwei Sorten Gemüse-Rohkost (z.B. Paprika, Salatgurke, Tomate u.a.).
- Einmal alle zwei Wochen gibt es Knäckebrot mit Hummus oder Hüttenfrischkäse.
- Alle zwei Wochen gibt es zusätzlich eine Pudding- oder Süßspeise.
- Einmal pro Woche gibt es zusätzlich eine süße Backware.

Anmerkung: Alle Pudding- und Joghurtspeisen und die süßen Backwaren sind aus eigener Herstellung. Bei den Rezepten achten wir auf die Zuckerreduzierung.





KITA LUNA

KINDERKRIPPE · KINDERGARTEN · HORT

3. Bezugsquellen der Lebensmittel

Wir verwenden zu etwa 90 % frische Lebensmittel und zu etwa 10 % vorproduzierte Produkte: z.B. Hartweizengrießnudeln, Kartoffel-Gnocchi, Dosentomaten, tiefgekühlte/-n Spinat/Erbsen.

Unsere Lebensmittel beziehen wir von folgenden Firmen:

- Transgourmet, Holzkirchner Straße 10, 82223 Eichenau: Artikel im Großgebäude wie Nudeln, Reis, Molkereiprodukte, Öle, Konfitüre, Backartikel, Fleisch- und Wurstwaren (Herkunft Deutschland; wir verwenden nur Rind und Geflügel), Eier (bio), Tiefkühlware (u.a. bevorzugt wird hier die Biomarke Natura)
- WHK Foodservice, Am Wagnerfeld 2, 82069 Schäftlarn (Biorindfleisch vom Biobauern Juffinger)
- Schulfrucht- und Schulmilchprogramm von der Ökokiste Isarland, Isarlandstraße 1, 81829 München

4. Allergene















Gemäß der EU-Verordnung Nr. 1169/2011 (Lebensmittel-Informationsverordnung, LMIV) kennzeichnen wir die darin festgelegten Allergene in den Speiseplänen wie folgt:

Unsere frisch zubereiteten Speisen beinhalten nur 6 dieser Allergene: A, C, D, G, I, J



KITA LUNA

KINDERKRIPPE · KINDERGARTEN · HORT

A		Glutenhaltiges Getreide namentlich Weizen (wie Dinkel und Khorasan-Weizen), Roggen, Gerste, Hafer und Erzeugnisse daraus		Krebstiere und Erzeugnisse daraus	
C		Eier und Erzeugnisse daraus		Fische und Erzeugnisse daraus	D
		Erdnüsse und Erzeugnisse daraus		Soja und Erzeugnisse daraus	
G		Milch und Erzeugnisse daraus		Schalenfrüchte namentlich Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Kaschunüsse, Pekannüsse, Paranüsse, Pistazien, Makadamianüsse und Erzeugnisse daraus	
I		Sellerie und Erzeugnisse daraus		Senf und Erzeugnisse daraus	J
		Sesam und Erzeugnisse daraus		Schwefeldioxid und Sulphite mit mehr als 10mg/kg bzw. 10mg/ltr	
		Lupinen und Erzeugnisse daraus		Weichtiere und Erzeugnisse daraus	

5. Sonderernährung

Für Säuglinge, die noch keine feste Nahrung zu sich nehmen können, pürieren wir unser frisch zubereitetes Essen. Zum Frühstück und zur Brotzeit erhalten diese Kinder selbstgemachte Breie jeglicher Art.

Bei Vorliegen eines Attests wegen Lebensmittelunverträglichkeiten oder Allergien bereiten wir die Speisen speziell für diese Kinder zu.