



**KITA LUNA**  
KINDERKRIPPE · KINDERGARTEN · HORT

# Ernährungskonzeption



Stand 08/2022



# KITA LUNA

KINDERKRIPPE · KINDERGARTEN · HORT

## Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort.....	3
2	Mahlzeiten .....	3
	1.1 Frühstück.....	4
	1.2 Mittagessen .....	5
	1.3 Brotzeit .....	6
3	Bezugsquellen der Lebensmittel .....	7
4	Allergene .....	8
5	Sonderernährung .....	9
6	Impressum .....	10



# 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, regionalen Produkten. Den Hauptteil bilden Vollgetreide, Gemüse, Kräuter, Obst, naturbelassene vegetarische Fette und Milchprodukte. Fleisch, Fisch, Eier 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 selbst hergestellt und produziert, dazu zählen das Brot, Kuchen und Gebäcke.

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

- DGE Richtlinien: [www.dge.de](http://www.dge.de)

## 2 Mahlzeiten

Wir bieten den Kindern drei Mahlzeiten am Tag: Frühstück, Mittagessen und am Nachmittag 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 zum Morgen und Nachmittag dazu gereicht.



# KITA LUNA

KINDERKRIPPE · KINDERGARTEN · HORT

## 1.1 Frühstück

- Einmal pro Woche gibt es ein Cornflakes-Frühstück, bestehend aus Cornflakes, Rosinen und Bio-Milch. Als Rohkost reichen wir zwei Sorten geschnittenes Obst.
- Einmal pro Woche gibt es ein frisch zubereitetes Müsli-Frühstück bestehend aus Haferflocken, Leinsamen, Datteln, Amarant gepufft, Joghurt und Bio-Milch. Als Rohkost reichen wir geschnittenes Obst.
- Einmal pro Woche gibt es ein vegetarisches Frühstück bestehend aus Dinkelvollkornbrot mit Butter und Schnittkäse sowie hausgemachte Marmelade. Als Rohkost dazu reichen wir z. B. Salatgurke, Karotte (nur Kindergarten und Hort) und geschnittenes Obst.
- Einmal pro Woche gibt es ein Frühstück mit Dinkelvollkornbrot. Als Belag dienen Butter, Wurst (Geflügel), Schnittkäse und Konfitüre. Als Rohkost dazu reichen wir Salatgurke oder Karotte (nur Kindergarten und Hort) und geschnittenes Obst.
- Einmal pro Woche gibt es vegetarisches Frühstück mit selbstgemachtem Fruchtjoghurt. Ergänzt durch Dinkelvollkornbrot, Butter, hausgemachte Marmelade und dreierlei Obst.

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





## 1.2 Mittagessen

Es gibt täglich ein frisch zubereitetes warmes Mittagsgeschicht. 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
- **Dienstag: Suppen oder Süßspeise**  
Gemüsecremesuppen oder Eintöpfe, Mehlspeisen in verschiedenen Variationen
- **Mittwoch: Fleisch (Geflügel und Rind im Wochenwechsel)**  
verschiedene Zubereitungsarten (z. B. Gulasch, Ragout, Nuggets) mit verschiedenen Beilagen und Saucen
- **Donnerstag: Vegetarischer Tag**  
Gemüse gebraten, gedünstet oder geschmort mit verschiedenen Beilagen (Bulgur, Amarant, Reis usw.) und Saucen
- **Freitag: Fisch (Salzwasser, Süßwasser)**  
verschiedene Zubereitungsarten (z. B. Lasagne, mit Kartoffelkruste, paniert, gedünstet, gebraten) mit verschiedenen Beilagen und Saucen

In unseren Häusern mit Produktionsküche bereitet ein Koch/Köchin 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.



# KITA LUNA

KINDERKRIPPE · KINDERGARTEN · HORT



## 1.3 Brotzeit

Jeden Tag gibt es nachmittags eine Brotzeit. Dazu reichen wir zwei bis vier Sorten Obst, das von den Pädagog\*innen 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 Joghurt-Speisen 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. Hartweizengrieß-Nudeln, Kartoffel-Gnocchi, Dosentomaten, tiefgekühlten Spinat/Erbsen.



#### Unsere Lebensmittel beziehen wir von folgenden Firmen:

- Transgourmet, Holzkirchenerstr. 10, 82223 Eichenau: Artikel im Großbinde 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 Bio Marke Natura
- Epos Bio Partner Süd GmbH (Bio-Großhandel), Gewerbestraße 12, 85652 Pliening
- Schulfrucht und Schulmilchprogramm von der Ökokiste Isarland, Isarlandstraße 1, 81829 München

















# KITA LUNA

KINDERKRIPPE · KINDERGARTEN · HORT

## 4 Allergene

Gemäß der EU-Verordnung Nr. 1189/2011 (Lebensmittelinformationsverordnung, LMIV) kennzeichnen wir die darin festgelegten Allergene in den Speiseplänen wie folgt:

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

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

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



**KITA LUNA**  
KINDERKRIPPE · KINDERGARTEN · HORT

## 6 Impressum

### **Angaben gemäß § 5 TMG:**

KTS Verwaltungs GmbH

Haidelweg 46

81241 München

### **Vertreten durch:**

Dr. Kurt Berlin und Johannes Nagel

### **Kontakt:**

Telefon: +49 (0) 89 416162710

Telefax: +49 (0) 89 416162719

E-Mail: [verwaltung@kita-luna.de](mailto:verwaltung@kita-luna.de)