KITA LUNA

KINDERKRIPPE · KINDERGARTEN · HORT

Ernährungskonzeption

Inhaltsverzeichnis

1 Vorwort 2
2 Mahlzeiten 4
2.1 Frühstück 4
2.2 Mittagessen 5
2.3 Brotzeit 7
3 Bezugsquellen der Lebensmittel 8
4 Allergene 9
5 Sonderernährung 10
6 Impressum 11

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte,

wir freuen uns, Ihnen das aktualisierte Ernährungskonzept der Kita Luna vorzustellen. Bei Kita Luna legen wir großen Wert auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung für Ihre Kinder. Unser Ziel ist es, ihnen eine Vielfalt an köstlichen Mahlzeiten anzubieten, die ihre Entwicklung unterstützen und ihnen Energie für den Tag geben.

1 Vorwort

Unser Ernährungskonzept basiert auf folgenden Prinzipien:

Regionale und frische Produkte: Wir beziehen unsere Lebensmittel vorrangig aus regionalen Quellen. Dadurch stellen wir sicher, dass unsere Mahlzeiten frisch und von hoher Qualität sind. Die Zusammenarbeit mit lokalen Lieferanten ermöglicht es uns, saisonale Produkte zu verwenden und die Vielfalt der regionalen Küche zu genießen.

Reduzierter Zucker- und Salzgehalt: Wir legen großen Wert darauf, den Zuckergehalt in unseren Speisen zu reduzieren und den Einsatz von Salz zu begrenzen. Unsere Speisen werden so zubereitet, dass der natürliche Geschmack der Zutaten erhalten bleibt und wir auf zusätzliche Süßungsmittel und Geschmacksverstärker verzichten.

Individuelle Ernährungsbedürfnisse: Wir berücksichtigen individuelle Ernährungsbedürfnisse, wie Allergien, Unverträglichkeiten oder spezielle Diäten. Wenn ein ärztliches Attest vorliegt, passen wir die Speisen entsprechend an, um sicherzustellen, dass jedes Kind die für es geeigneten Mahlzeiten erhält.

Eigenherstellung von Pudding, Joghurt und süßen Backwaren: Alle unsere Pudding- und Joghurt-Speisen sowie süßen Backwaren werden in unserer eigenen Küche hergestellt. Dabei achten wir auf eine reduzierte Zuckermenge, um die Gesundheit und das Wohlbefinden der Kinder zu fördern. Unsere Rezepte werden sorgfältig ausgewählt, um eine ausgewogene Ernährung zu gewährleisten.

Förderung guter Essgewohnheiten: Wir legen großen Wert darauf, den Kindern ein positives Esserlebnis zu bieten und sie bei der Entwicklung guter Essgewohnheiten zu unterstützen. In unserer Kita schaffen wir ein angenehmes Umfeld, in dem die Kinder neue Lebensmittel entdecken, gemeinsam essen und Freude am gesunden Essen entwickeln können.

Bei der Herstellung und Umsetzung unseres Ernährungskonzeptes berücksichtigen und lehnen wir uns an die Qualitätsstandards der: DGE Richtlinien: www.dge.de

2 Mahlzeiten

Wir legen großen Wert auf die Ernährung unserer Kinder und bieten ihnen drei selbst zubereitete Mahlzeiten am Tag. Unser Ernährungskonzept basiert auf einer ausgewogenen und kindgerechten Ernährung mit frischen und regionalen Produkten. Wir setzen auf Vollkorngetreide, Gemüse, Kräuter, Obst, naturbelassene vegetarische Fette und Milchprodukte. Fleisch, Fisch, Eier und Zucker kommen bei uns nur in geringen Mengen zum Einsatz. Zudem verzichten wir auf vorverarbeitete Lebensmittel und Produkte mit langen Haltbarkeitszeiten. Unsere Mahlzeiten sind vollwertig und unterstützen die körperliche und geistige Entwicklung der Kinder. Zusätzlich stellen wir alle Backwaren, einschließlich Brot, Kuchen und Gebäck, selbst her.

Unsere Sorgfalt erstreckt sich auch auf die Getränke, denn zu jeder Mahlzeit reichen wir stets stilles Wasser ohne Kohlensäure. Darüber hinaus bieten wir zum Frühstück zusätzlich eine Auswahl an Früchtetee an, und einmal in der Woche dürfen sich die Kinder über einen leckeren Kakao im Winter und im Sommer selbstgemachten zuckerfreien Eistee freuen. Obst wird sowohl zum Morgen- als auch zum Nachmittagssnack gereicht, um den kleinen Essern zusätzliche Vitamine und Energie zu bieten.

2.1 Frühstück

- Einmal pro Woche gibt es ein Cornflakes-Frühstück, bestehend aus Cornflakes, Rosinen und Bio-Milch. Dazu reichen wir zwei Sorten geschnittenes Obst.
- Einmal pro Woche bieten wir ein Frühstück mit Dinkelvollkornbrot an. Als Belag dienen Butter, Geflügelwurst und Schnittkäse. Dazu reichen wir entweder Salatgurke oder Karotte (nur im Kindergarten und Hort) sowie geschnittenes Obst.
- Einmal pro Woche servieren wir ein frisch zubereitetes Müsli-Frühstück mit Haferflocken, Leinsamen, Datteln, gepufftem Amarant, Joghurt und Bio-Milch. Auch hier gibt es geschnittenes Obst als Rohkost.
- Einmal pro Woche steht ein vegetarisches Frühstück auf dem Speiseplan: Dinkelvollkornbrot mit Butter, Schnittkäse und hausgemachte Marmelade. Als Rohkost reichen wir beispielsweise Salatgurke sowie geschnittenes Obst.
- Einmal pro Woche verwöhnen wir die Kinder mit einem selbstgemachten Fruchtjoghurt, Dinkelvollkornbrot, Butter und einer Auswahl an Obst.

Anmerkung: Das Vollkornbrot wird aus Dinkelvollkornmehl, frischer Hefe, Wasser und Salz selbst zubereitet und frisch gebacken. Wir bieten vier verschiedene Varianten an.

2.2 Mittagessen

Es gibt täglich ein frisch zubereitetes warmes Mittagsgericht. 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 Süßspeisen**
  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:** **Fischgerichte (Salzwasser, Süßwasser)**
  verschiedene Zubereitungsarten (z. B. Lasagne, mit Kartoffelkruste, paniert, gedünstet, gebraten) mit verschiedenen Beilagen und Saucen

In unseren Häusern mit Produktionsküche bereitet ein*e 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 eine noch höhere Qualität. Die Komponenten der jeweiligen Gerichte werden am Tisch einzeln präsentiert. Dadurch können die Kinder sie erkennen und nach Belieben auswählen.

2.3 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 Dinkelvollkornbrot 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 als besonderen Genuss.

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

3 Bezugsquellen der Lebensmittel

Wir verwenden zu etwa 90 % frische Lebensmittel und zu etwa 10 % vorproduzierte Produkte, z. B. Halbvollkorn-Nudeln, Kartoffel-Gnocchi, Dosentomaten und tiefgekühlten Spinat oder gekühlte Erbsen.

Unsere Lebensmittel beziehen wir von folgenden Firmen:

- Transgourmet, Holzkirchenerstr. 10, 82223 Eichenau: Artikel im Großgebinde wie Nudeln, Reis, Molkereiprodukte, Öle, Konfitüre, Backartikel, Eier (Bio), Tiefkühlware u. a. bevorzugt wird hier die Bio Marke Natura
- Epos Bio Partner Süd GmbH (Bio-Großhandel) Fleischwaren (Herkunft Deutschland; wir verwenden nur Rind und Geflügel), Gewerbestraße 12, 85652 Pliening
- Schulfrucht und Schulmilchprogramm von der Ökokiste Isarland, Isarlandstraße 1, 81829 München

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 und J

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 einen selbstgemachten Brei.

Bei Vorliegen eines Attestes wegen Lebensmittelunverträglichkeit oder Allergien bereiten wir die Speisen speziell für diese Kinder zu. Wir nehmen Rücksicht auf ihre individuellen Bedürfnisse und sorgen dafür, dass sie eine passende und gesunde Ernährung erhalten.

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