

# Ernährungskonzeption



**KTS Verwaltungs GmbH**

# Inhaltsverzeichnis

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

## 1 Vorwort

Unsere KiTa-Ernährung ist schmackhaft und besteht aus vitalstoffreicher Vollwertkost. 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.

Bei der Herstellung und Umsetzung unseres Ernährungskonzeptes berücksichtigen wir folgende Verpflegungskonzepte und Qualitätsstandards:

- Bremer Checkliste:  
[www.bips-institut.de/fileadmin/bips/downloads/ratgeber/Bremer\\_Checkliste\\_2013.pdf](http://www.bips-institut.de/fileadmin/bips/downloads/ratgeber/Bremer_Checkliste_2013.pdf)
- VIS (Verbraucher-Informationen-System):  
[www.vis.bayern.de/ernaehrung/ernaehrung/ernaehrung\\_gruppen/mittagsverpflegung.htm](http://www.vis.bayern.de/ernaehrung/ernaehrung/ernaehrung_gruppen/mittagsverpflegung.htm)
- Bertelsmann Studie  
[www.bertelsmann-stiftung.de/bst/de/media/xcms\\_bst\\_dms\\_39869\\_39870\\_2.pdf](http://www.bertelsmann-stiftung.de/bst/de/media/xcms_bst_dms_39869_39870_2.pdf)

Wir nehmen regelmäßig an KiTa-Umfragen teil. Aktuell bei:

- KantarHealth: [www.kantarhealth.com](http://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 1x die Woche Kakao.

### 2.1 Frühstück

- 1x pro Woche gibt es ein Cornflakes-Frühstück, bestehend aus Cornflakes, Rosinen und Bio-Milch. Als Rohkost reichen wir zwei Sorten geschnittenes Obst.
- 1x pro Woche gibt es ein frisch zubereitetes Müsli-Frühstück, bestehend aus Haferflocken, Sonnenblumenkernen, Rosinen, Joghurt, Bio-Milch, Apfel und Banane. Als Rohkost reichen wir zwei Sorten geschnittenes Obst.
- 1x pro Woche gibt es ein Vegetarisches-Vollkornbrot-Frühstück, bestehend aus Butter, Schnittkäse, Konfitüre. Als Rohkost dazu reichen wir z. B. Salatgurke, Karotte (nur Kindergarten) und zwei Sorten geschnittenes Obst.

- 2x pro Woche gibt es ein Vollkornbrot-Frühstück, bestehend aus Butter, Wurst (Geflügel), Schnittkäse und Konfitüre. Als Rohkost dazu reichen wir Salatgurke oder Karotte (nur Kindergarten) und zwei Sorten geschnittenes Obst.

**Anmerkung:** Das Vollkornbrot wird selbst hergestellt und gebacken. Unser Brot besteht aus frisch gemahlenem Dinkel- und Roggen-Vollkornmehl, frischer Hefe, Wasser und Salz.

## 2.2 Mittagessen

Es gibt täglich ein frisch zubereitetes warmes Mittagsgeschicht, das sich frühestens nach acht Wochen wiederholt. Jeder Wochentag hat einen eigenen Ernährungsschwerpunkt:

- **Montag: Nudeln, Gnocchi oder Schupfnudeln**  
überwiegend vegetarisch, mit verschiedenen Saucen und Gemüsen
- **Dienstag: Fleisch (Geflügel und Rind im Wochenwechsel)**  
verschiedene Zubereitungsarten (Gulasch, Ragout, Geschnetzeltes, Nuggets, Pflanzlerl, u.a.), mit verschiedenen Beilagen und Saucen
- **Mittwoch: Vegetarisch**  
verschiedene Zubereitungsarten (Aufläufe, Bratlinge, gedünstetes Gemüse, paniertes Gemüse u.a.) mit verschiedenen Beilagen und Saucen
- **Donnerstag: Eintopf oder Suppe**  
überwiegend vegetarisch mit unterschiedlichen Suppeneinlagen. Dazu reichen wir selbst gebackenes Kastenweißbrot oder Brotcroutons
- **Freitag: Fisch**  
verschiedene Zubereitungsarten (Ragout, Lasagne, paniert, mit Kartoffelkruste u. a.) mit verschiedenen Beilagen und Saucen

Die Speisenzubereitung erfolgt anhand eines Rezeptes. Dies gewährleistet eine gleichbleibende Qualität des Essens. Durch den Einsatz moderner Gargeräte verwenden wir sehr wenig Fett. Unsere speziellen Garmethoden ersetzen das Braten in der Pfanne und das Frittieren. Wir vermeiden lange Warmhaltezeiten.

Die Speisen-Komponenten werden am Tisch einzeln präsentiert, dadurch können die Kinder sie erkennen und nach Belieben auswählen.

## 2.3 Brotzeit

An allen Tagen gibt es nachmittags eine Brotzeit, bestehend aus Vollkornbrot mit abwechselnd Butter, Gemüse-Creme u.a. Dazu reichen wir zwei Sorten Obst, dass von den Pädagogen direkt bei den Kindern im Essraum frisch aufgeschnitten wird.

- An zwei Tagen in der Woche gibt es zusätzlich zwei Sorten Gemüse-Rohkost (z. B. Paprika, Salatgurke, Tomate, u. a.).
- An einem Tag der Woche gibt es 1 Sorte Streichwurst (Geflügel) und Essiggurke.
- An einem Tag der Woche gibt es für die Kinder ein spezielles Brot: für die Krippen-Kinder Focaccia (ital. Fladenbrot), für die Kindergarten-Kinder Vollkorn Krustenbrot.
- An einem Tag in der Woche gibt es zusätzlich eine Pudding- oder Quark-Speise.
- An einem Tag in der Woche gibt es zusätzlich eine süße Backware.

**Anmerkung:** Alle Pudding- und Quark-Speisen und die süßen Backwaren sind aus eigener Herstellung und zuckerreduziert.

Bei den süßen Backwaren verwenden wir Dinkelmehl (Type 630).

Das Kastenweißbrot besteht aus Dinkelmehl (Type 1050), frischer Hefe, Wasser, Olivenöl und Salz. Es wird selbst hergestellt und gebacken; Daraus werden auch die Brotcroutons für Suppen und Einlagen geschnitten und goldbraun geröstet.

## 3 Bezugsquellen der Lebensmittel

Wir verwenden zu etwa 90% frische Lebensmittel, aus zeitlichen Gründen etwa 10% vorproduzierte Produkte: z. B. Hartweizengrieß-Nudeln, Kartoffel-Gnocchi, Dosentomaten, TK-Spinat, TK-Zwiebelwürfel, TK-Karotten- und Selleriewürfel (nur für Suppeneinlagen und Füllungen).

**Unsere Lebensmittel beziehen wir ausschließlich von Münchner Firmen:**

- Gemüsebau Kreuzinger, Dachauerstr. 523, 80993 München;  
<http://www.gemuesebau-kreuzinger.de>  
Frische regionale und saisonale Obst- und Gemüse-Produkte sowie andere Produkte von seinem Stand aus der Großmarkthalle.
- Jakob Blum Hofbräuhaus-Kunstmühle, Neuturmstr. 3, 80331 München;  
<http://www.hb-kunstmuehle.de>:  
Haferkörner, Dinkel-Vollkornmehl, Roggen-Vollkornmehl.
- Hamberger Großmarkt GmbH, Friedensstr. 16, 81671 München;  
<http://www.hamberger-cc.de/>

Artikel im Großgebilde wie Nudeln, Reis, Molkereiprodukte, Öle, Konfitüre, Backartikel, Fleisch- und Wurstwaren (Herkunft Deutschland; wir verwenden nur Rind und Geflügel), Eier (Bio), Tiefkühlware, u.a.

## 4 Allergene

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

A - Getreide glutenhaltig (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut oder Hybridstämme davon)

B - Krebstiere und Krebstiererzeugnisse

C - Eier und Eierzeugnisse

D - Fisch und Fischerzeugnisse

E - Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse

F - Soja und Sojaerzeugnisse

G - Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

H - Schalenfrüchte (d. h. Mandeln, Haselnuss, Walnuss, Cashew, Pecannuss, Paranuss, Pistazie, Macadamianuss, und Queenslandnuss)

I - Sellerie und Sellerieerzeugnisse

J - Senf und Senferzeugnisse

K - Sesamsamen und Sesamsamenerzeugnisse

L - Schwefeldioxid und Sulfite (ab 10 mg pro kg oder l, als SO<sub>2</sub> angegeben)

M - Süßlupinen und Lupinenerzeugnisse

N - Mollusken (Weichtiere wie Schnecken, Muscheln, Tintenfische)

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

## 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 Baby-Süßgläschen.

Bei Vorliegen eines Attestes wegen Lebensmittel-Unverträglichkeiten oder -Allergien, bereiten wir die Speisen speziell für diese Kinder zu.