

Die Mahlzeiten im Wackelzahn: So viel Ökologie wie möglich!

Täglich wechselndes Frühstücksangebot für ca. 100 - 120 Kinder

- bestehend aus biologisch erzeugten Vollkornmüsli-Variationen, verschiedenen Cerealien und/oder naturbelassenem Joghurt und frischer Milch, bezogen von dem regionalen, extensiv bzw. nachhaltig bewirtschafteten 'Milchhof Reitbrook'.
- 1-2-mal pro Woche bieten wir den Kindern Bio-Vollkornbrot des Bioland-Hofs 'Gut Wulksfelde' oder Vollkornbrot/Quarkbrötchen aus eigener Herstellung mit Butter, verschiedenen vegetarischen Aufstrichen, Honig sowie Frisch- und Schnittkäse und gelegentlich auch Schokocreme an - seltener regional-hergestellte Wurst bzw. Eier in verschiedenen Varianten (Rührei, gekochtes Ei).
- Zu jedem Frühstück reichen wir geschnittenes Obst und/oder Gemüse und Wasser oder ungesüßten Früchtetee/Kräutertee.

Vormittagsnack für ca. 130 Kinder

- Der Vormittagsnack bestehend aus Bio-Obst/Bio-Gemüse ist ausschließlich regional und saisonal bezogen. Seltener werden gereicht: Vollkorn-Knabberstangen, Reiswaffeln oder Zwieback, dazu Wasser oder Tee.

Mittagessen für ca. 130 Kinder

- Der selbstentworfene Speiseplan richtet sich nach der Ernährungspyramide in Anlehnung an die optiMIX®-Leitlinien.
- Die Speisen sind ebenfalls regional sowie saisonal und werden aus kbA-Betrieben bezogen.
- Das Fleisch sowie der Fisch werden ebenfalls frisch am Zubereitungstag geliefert. Auch diese Quellen sind regional und Bioland- bzw. MSC-zertifiziert.
- Das Mittagessen der Kita Wackelzahn bietet ein ausgewogenes, abwechslungsreiches Programm - bestehend u. a. aus Quinoa, Bulgur sowie Vollkornprodukten und weiteren Beilagen.
- Zu jeder Mahlzeit werden im Rahmen einer Vor-oder Nachspeise Gemüse oder Obst gereicht. Quarkspeisen oder selbsthergestellter Kuchen werden seltener angeboten.

Nachmittagsnacks für ca. 55 - 60 Kinder

- Der Nachmittagssnack besteht ebenfalls aus Bio-Obst/Bio-Gemüse ist ausschließlich regional und saisonal bezogen. Hier wird abwechslungsreiche ausgewogene Kost angeboten wie z.B. Vollkorn-Knabberstangen, Reiswaffeln oder Zwieback usw.

Unsere Auswahl an abwechslungsreichen, vielfältigen, gesundheitsfördernden Lebensmitteln für die Mittagsverpflegung

Lebensmittelgruppe	Lebensmittelqualität, -auswahl und -angebot
Getränke	Trinkwasser (Leitungswasser) ungesüßter Früchte- oder Kräutertee
Getreide	Vollkornprodukte (z.B. Mehl Type 1050 zum Backen, Vollkorn-Nudeln) bei Reis: überwiegend Vollkorn- oder gelegentlich Parboiled Reis, Buchweizen, Hafer, Gerste (Graupen), Couscous, Bulgur, Amaranth, Roggen, Dinkel, Quinoa, Hirse – mind. EU-Biosiegel
Kartoffeln	frisch, z.B. Pellkartoffeln, Salzkartoffeln oder ausschließlich selbstgemachtes Püree – Demeter-zertifiziert

Lebensmittel- gruppe	Lebensmittelqualität, -auswahl und -angebot
Gemüse und Rohkost	saisonal, regional, bio – geliefert vom Demeter-Hof täglich Rohkost, z.B. Gurke, Paprika, Kohlrabi, Möhren, Tomaten täglich gegartes Gemüse
Hülsenfrüchte	regelmäßig einmal pro Woche
Fleisch & Fleisch- erzeugnisse	ausschließlich Muskelfleisch vom Rind oder Geflügel Fleischerzeugnisse in der Regel einmal pro Woche vom Bioland- Fleischer
Fisch	Seefisch aus nicht überfischten Beständen (MSC-zertifiziert) einmal pro Woche
Milch und Milchprodukte	Landmilch aus der Region mit vollem Fettgehalt, nicht homogenisiert Joghurt, Buttermilch, Kefir auf Naturbasis (nicht gesüßt) – vom Gut Wulksfelde in Bioland-Qualität geliefert; Fettgehalt 3,7 %
Fette und Öle	Verwendet werden für die Speisenherstellung hauptsächlich Rapsöl, aber auch gelegentlich auch Olivenöl, Sonnenblumenöl, Walnussöl und Sojaöl
Eier	aus regionaler, ökologischer, artgerechter Tierhaltung Eier werden nur durchgegart gereicht
Gewürze und Kräuter	mit frischen Kräutern gewürzt und garniert, naturreines Meersalz, ohne Zusätze Kräuter aus eigener Herstellung in der kitaeigenen Kräuterschnecke
Bio-Lebensmittel	Der Einsatz von Bio-Lebensmitteln in der Kita Wackelzahn liegt derzeit bei über 95%
Zucker	Raffinierter Zucker wird nahezu ausgeschlossen. Alternativen bieten Agavendicksaft, Honig sowie brauner Rohrzucker.