



Spezielles Angebot

1 mal im Monat kochen wir mit Kindern aus dem Elementarbereich. Dabei lernen Sie:

- + etwas über die Herkunft verschiedener Lebensmittel
- + etwas über Inhaltsstoffe
- + Grundlagen gesunder Ernährung
- + den richtigen Umgang mit Messern und Küchenutensilien
- + beteiligt zu sein bei der Mittagessen Zubereitung



Kontakt



Gabriele de Valerio
Hauswirtschaftsmeisterin
Kinder- und Jugendernährungs-
beraterin



Matthias Kohlhase
Koch, Heilpraktiker
und Ernährungsberater

Kontaktdaten

Ev.-Luth. Kita „Am Mühlentor“
Lauenburger Str. 2
22941 Bargtheide
Telefon: 04532/9738514



*Blick in die Küche
der Ev.-Luth-KiTa
„Am Mühlentor“*

Warven - Visuelle Kommunikation Olaf Witaszak - www.warven.de

Hier wird frisch gekocht!



Ev.-Luth. Kirchengemeinde
Bargtheide
munter - musikalisch - mittenlang



Ev.-Luth. Kirchengemeinde
Bargtheide
munter - musikalisch - mittenlang



Ev.-Luth. Kirchengemeinde
Bargtheide
munter - musikalisch - mittenlang

Unsere Küche...

... **bekocht:**

180 Kinder im Krippe-, Hort und Elementarbereich der Ev.-Luth. KiTa „Am Mühlentor“,

70 Kinder im Krippe-, Hort und Elementarbereich der Ev.-Luth. KiTa Lindenstraße,

und

20 Mitarbeiter aus den beiden KiTas.



Frisches Obst und Gemüse stehen immer ganz oben auf dem Speiseplan.

Unsere Philosophie

Kriterien/ worauf achten wir bei der Zubereitung

- **Eingehen auf Allergien**
- **zuckerarme** Kost
- Verwendung von **Bio-Brühe** ohne Hefeextrakt, Fondor und Glutamat
- Zubereitung mit **frischen** oder tiefgekühlten Kräutern
- es wird an Fetten nur **Sonnenblumen- oder Rapsöl** und Butter verarbeitet, keine gehärteten Fette, außer sie sind im Produkt
- durch **jahrelange Erfahrung** wird Essen in ausreichender Menge gekocht und sind zudem flexibel im Nachbereiten, wenn es doch notwendig wird
- es werden immer **frische Kartoffeln** verwendet, niemals geschälte und geschwefelte
- es wird **salzarm** gekocht
- häufig werden **Vollkornprodukte** verwendet
- es werden keine Fertigsoupen und -suppen zubereitet
- das Essen wird in **ansprechender Optik**, z.B. verschiedene Farben, hergerichtet
- die maximale Warmhaltezeit beträgt 90 Minuten
- das meiste **Fleisch ist frisch und aus der Region**, es gibt keine zähe Fleischsorten
- hier wird **nichts frittiert**, (halbconvinience) panierte Produkte werden nicht übermäßig angeboten



Unsere Speiseplanung

- Saisonales Angebot wird bevorzugt, Menüzyklus von 2 Wochen, Kinderwünsche und Anregungen werden aufgenommen; auf Allergien und religiöse Essgewohnheiten wird eingegangen
- Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln gibt es täglich im Wechsel
- Fleisch, Wurst, Fisch und Ei: wöchentlich gibt es 2 x Fleisch oder Wurst, max. 1 Eiergericht, 2 oder 3 x vegetarisch, 1 Fisch
- Milch, Milchprodukte: es wird Jogurt mit 10% Fett, Speisequark mit 20% Fett und Milch mit 1,8%Fett verwendet, wenn die Hauptspeise viel Milch enthält gibt es keine Milchnachspeise, max. 1 x wöchentlich wird Milchspeise als Nachtspeise zubereitet
- Es gibt täglich Gemüse oder Salat
- Obst: mindestens 3 x wöchentlich frisch und ungesüßt als Nachtspeise, Tiefkühlfrüchte werden vor der Zubereitung erhitzt
- Der Speiseplan ist auf der Tafel mit Schrift und Bildern

Evangelische  **Kinder** tagesstätten
Mit Gott groß werden.