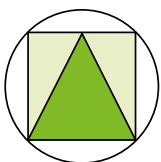
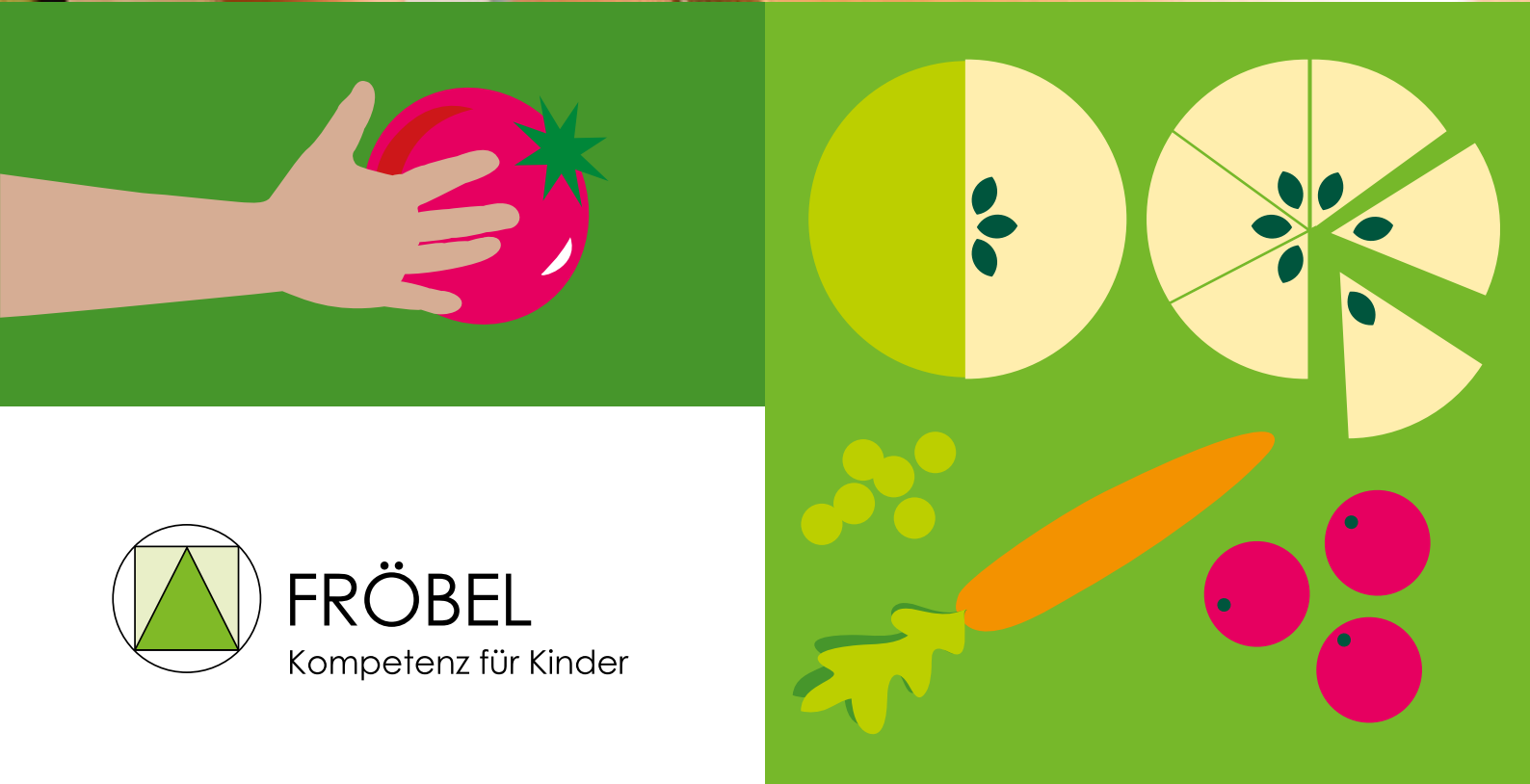


Gesunde und klimagerechte Verpflegung für Kinder

FRÖBEL-Leitfaden für Küchenteams



FRÖBEL
Kompetenz für Kinder

	Vorwort	3
	Merkmale einer nachhaltigen Kitaernährung	4
	Lebensmittelversorgung	4
	Müllvermeidung	6
	Küchengeräte	8
	Orientierungsleitfaden zur Qualitätssicherung im Küchenbereich	9
	Frühstück	9
	Vesper	9
	Getränkeversorgung	9
	Mittag	10
	Lebensmittelsicherheit	11
	Speiseplan	11
	Qualitätskriterien Lebensmittel und Lebensmitteleinkauf	12
	Gemüse	12
	Fleisch	12
	Molkereiprodukte, Eier, Öle	12
	Getreide, Getreideprodukte	12
	Fisch	12
	Convenience-Produkte	13
	Umgang mit Süßigkeiten	13
	DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas	14
	Verpflegung von Kindern bis zum Alter von einem Jahr	16
	Regeln für mitgebrachte Lebensmittel	18
	Zusammenarbeit und Kooperationen	19
	Zwischen Küche und pädagogischem Fachpersonal	19
	Zusammenarbeit mit Familien	19
	Beteiligung der Kinder	19
	Hygiene und Kennzeichnung	20
	EU-Recht	20
	HACCP-Konzept	20
	Kennzeichnungspflicht	21
	Vorlagen Speisepläne	22
	Vier-Wochen-Schablone mit Fleisch/Fisch	22
	Vier-Wochen-Schablone vegetarisch	24
	Literatur und Impressum	24
	Impressum	27

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen,

als Deutschlands größter überregionaler freige-meinnütziger Kitaträger versorgen wir in unseren Kindertageseinrichtungen mehr als 20.000 Kinder mit mindestens einer Mahlzeit am Tag – 20.000 junge Menschen, deren Geschmacksbildung, Essverhalten und Essgewohnheiten täglich im Kindergarten geprägt werden.

Der Zusammenhang zwischen diesen frühen Erfahrungen und den späteren Essgewohnheiten ist offensichtlich:

- Wir haben die Möglichkeit, veraltete, aber bis heute teilweise selbstverständliche Ernährungsweisen kritisch zu hinterfragen und zu verändern.
- Wir können unser Wissen und unsere Erkenntnisse den uns anvertrauten Kindern mit auf den Weg geben.
- Wir haben die Chance, diesen Kindern eine Ernährungsweise anzubieten, die unsere natürlichen Ressourcen und Umweltbedingungen im Auge behält und modernen gesundheitlichen Maßstäben entspricht.



Durch eine kluge Speiseplanung und dem damit verbundenen Einkauf – mit dem Fokus auf Saisonalität, Regionalität, der Reduzierung tierischer Produkte und einem hohen Einsatz von ökologisch erzeugten Lebensmitteln – können wir einen wertvollen Beitrag zur Gesundheit der uns anvertrauten Kinder und zur Ernährungswende leisten.

Zusätzlich tragen wir einen bedeutenden Teil dazu bei, eine Generation von Menschen zu begleiten, für die regionale, saisonale Lebensmittel eine Selbstverständlichkeit sind, die tierische Produkte als etwas Außergewöhnliches akzeptieren und die ihre Essgewohnheiten in Einklang mit Umwelt und Natur bringen.

Dieser Leitfaden fasst den aktuellen Anspruch rund um das Thema Verpflegung in Kitas bei FRÖBEL zusammen. Er bietet neu eingestellten Köchinnen und Köchen eine Orientierungshilfe, um ihre Küche erfolgreich zu führen. Küchenteams, die bereits länger bei FRÖBEL sind, können sich vom Leitfaden inspirieren lassen, ihre nächsten Schritte auf dem Themengebiet planen und ihre gegenwärtigen Arbeitsprozesse abgleichen.

Lassen Sie uns diesen Weg gemeinsam gehen, um allen uns anvertrauten Kindern spätestens ab 2025 eine einheitlich gute, nahrhafte und nachhaltige Verpflegung anbieten zu können.

Stefan Spieker

Stefan Spieker
Geschäftsführer
FRÖBEL Bildung und Erziehung gGmbH

Merkmale einer nachhaltigen Kitaernährung



„Die möglichen Einsparungen an Treibhausgasemissionen im Bereich der Schulküchen liegen bei ca. 40% [...]. Danach werden in der Schulpflegung etwa drei Viertel der Treibhausgasemissionen durch die ausgewählten Lebensmittel verursacht. Rund ein Viertel der Treibhausgase entstehen durch Küchentechnik, Zubereitung sowie Speisereste.“ (DGE, 6. Auflage, 2020, S. 26)

Lebensmittelversorgung

Die Wahl der Speisen trägt maßgeblich zur Klimabilanz der Kitaernährung bei. Generell sollten folgende Zutaten bewusst und reduziert angeboten werden:

Fleisch

Rind-, Schaf- und Ziegenfleisch weisen aufgrund des tierischen Verdauungsprozesses die weitaus höchsten Klimaemissionen aller Lebensmittel auf. Aber auch andere tierische Lebensmittel (z. B. Wurst) sollten nur in Maßen in den Speiseplan integriert werden, zumal sie auch einen riesigen Wasserfußabdruck aufweisen. Die gesündeste Ernährung ist eine aus überwiegend pflanzlichen Lebensmitteln.

Milchprodukte

Aus demselben Grund schneidet Milch im Vergleich zu Wasser (oder sogar Säften und Tee) relativ schlecht ab. Bei festen Milcherzeugnissen wie Butter und Käse sieht es noch schlechter aus. Also sparsam damit umgehen bzw. die Vorgaben in den DGE-Standards nicht überschreiten!

Tropische Erzeugnisse

Wegen der Auswirkungen auf die Artenvielfalt und der negativen Klimabilanz sollten tropische Lebensmittel sehr bewusst in der Kitaküche eingesetzt werden.

- Der Anbau von Ölpalmen (zur Herstellung von Palmöl) und Kokospalmen erfolgt weitestgehend in Monokulturen in ehemaligen Regenwaldgebieten.
- Reis verursacht Methanemissionen und sollte auch nur gezielt eingesetzt werden.
- Rübenzucker aus einheimischer oder europäischer Produktion verursacht weit weniger Klimaemissionen als Rohrzucker aus den Tropen, der lange Wege zurücklegt und dessen Anbau zu Waldrodung führt. Da Rohrohrzucker (Brauner Zucker) aus Zuckerrohr hergestellt wird, ist dieser bestenfalls

zu vermeiden. Auch Zuckeralternativen stammen meistens aus Tropenregionen und weisen keine bessere Umweltbilanz auf.

- Bei Kaffee, Tee und Kakao bitte darauf achten, Rainforest-Alliance-Produkte zu bevorzugen.

Wasserintensive Feldfrüchte

Reis, Avocados, Tomaten, Baumnüsse und Zitrusfrüchte benötigen hohe Mengen an Wasser, werden aber oft in Regionen angebaut, die unter Wassermangel leiden. Da dies vor allem im Sommer ein Problem darstellt, ist es besonders wichtig, zu dieser Jahreszeit einheimischen Obst- und Gemüsesorten den Vorrang zu geben.

Fertigprodukte

Kartoffelpüree aus der Tüte ist zwar bequem, aber nicht umweltfreundlich. Während der Herstellung wird viel Energie eingesetzt und viel Wasser verbraucht.

Viel besser sieht es dagegen bei Lebensmitteln aus, die Umweltschutz und Gesundheit fördern:

Biologisch, saisonal und regional

In dieser Reihenfolge garantiert man eine gesunde sowie klimagerechte Kitaernährung. Die Ausgaben für den Bioanteil sollten bei mindestens 20 Prozent liegen (besonders wichtig bei den Obst- und Gemüsesorten mit den *meisten Pestizidrückständen*, Infos dazu gibt es z. B. bei www.utopia.de). Regionale Produkte sind allerdings nur saisonal sinnvoll, weil sie sonst in Gewächshäusern energieintensiv gezüchtet oder lange Zeit gelagert werden müssen.

Nachhaltiger Fisch

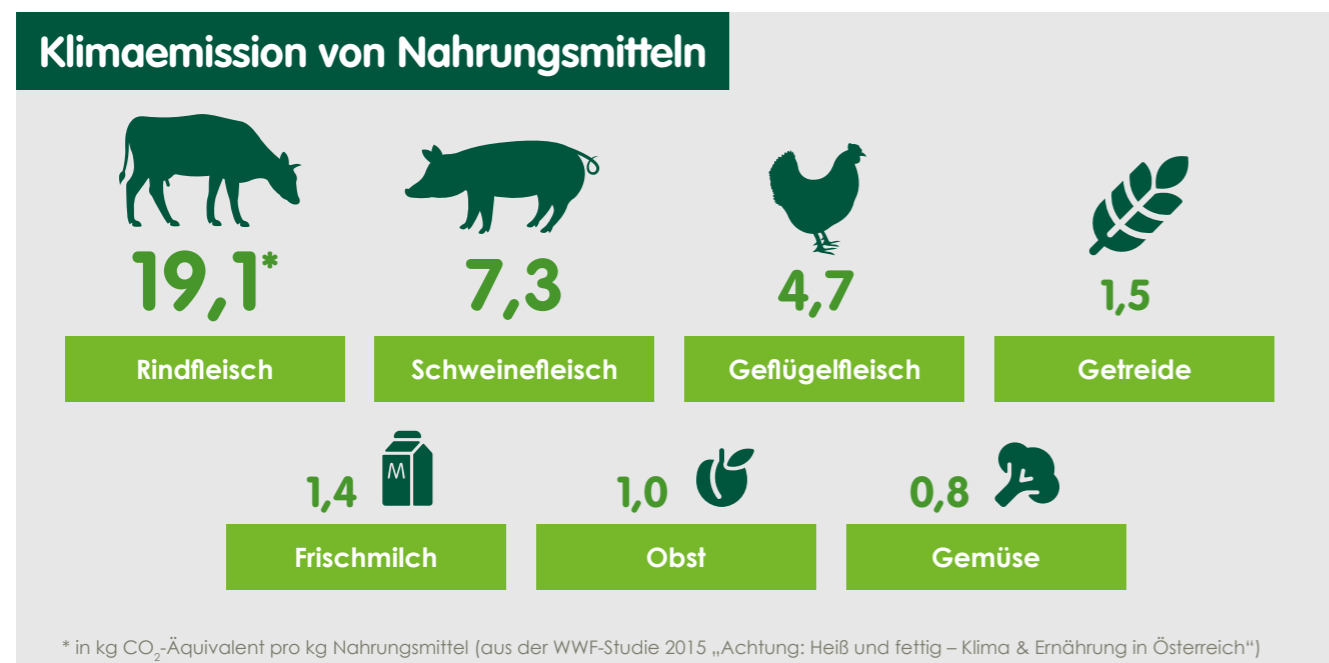
Viele Fischarten sind mittlerweile überfischt. Beim Einkauf ist daher auf die Kennzeichnung des Marine Stewardship Council (MSC) und des Aquaculture Stewardship Council (ASC) zu achten.

Fairtrade

Bei Produkten aus Entwicklungsländern (Bananen, Kakao, Kaffee, Zucker, Nüsse, Orangensaft, Reis, Tee, Gewürze etc.) ist es sinnvoll, auf das *Fairtrade-Siegel* zu achten, um sich zu vergewissern, dass Erzeuger für ihre Produkte einen angemessenen Preis erhalten und Mitarbeitende unter menschenwürdigen Bedingungen arbeiten.

Tierwohl

Die intensive Haltung kann für Tiere und Umwelt zum Problem werden. Beim Einkauf von Schweine-, Rinder- und Geflügelprodukten gibt es verschiedene *Label*, die für eine artgerechte Haltung stehen.



Müllvermeidung

Rund 12 Mio. Tonnen Lebensmittel landen in Deutschland jährlich im Müll. Das bedeutet, dass jede*r Deutsche im Jahr durchschnittlich 75 Kilogramm Nahrungsmittel in die Tonne wirft. Dies kostet nicht nur Ressourcen, sondern auch Geld. Pro Person sind es umgerechnet 300 € im Jahr, die weit besser angelegt werden könnten.

Um Abfälle bei der Kitaverpflegung effektiv zu reduzieren, empfiehlt sich folgende Vorgehensweise:

Abfallanalyse

Mithilfe verschiedener *Tools* ist es möglich, der Herkunft des Mülls auf die Spur zu kommen (z. B. www.kuechenmonitor.de). So kann man feststellen, inwieweit es sich um Produktionsabfälle, Speisereste oder Überproduktion handelt.

Speiseplanung

Bei der Speiseplanung kann Überschussproduktion schon vor dem Entstehen vermieden werden, indem kindgerechte Portionen eingeplant, Portionierhilfen eingesetzt und Speisereste

kontinuierlich ermittelt werden. Außerdem können durch die pädagogische Begleitung Essenswünsche der betreuten Kinder erfasst werden.

Einkaufen

Neben dem bedarfsgerechten Einkauf ist es wichtig, Einwegartikel, wie etwa Papierservietten, Strohhalme und Wegwerfgeschirr, zu vermeiden. Es sollte auch darauf geachtet werden, keine kleinen unterverpackten Produkte (z. B. BabyBel) einzusetzen, sondern umweltverträgliche Mehrportionengebinde und (sofern erhältlich) Mehrwegverpackungen zu verwenden. Wo dies nicht möglich ist, sollte man aus Transport- und Müllvermeidungsgründen immer die leichteste Verpackung bevorzugen (oft Papiertüten oder Plastikfolien).

Lagerung

Am besten werden Lebensmittel immer stets nach ihrem Anschaffungsdatum angeordnet, also frisch eingekaufte Ware nach hinten. Dabei ist auch auf die *richtige Lagerung* zu achten. Falls doch einmal zu viel eingekauft wurde, können nicht benötigte Lebensmittel im Kühl-

oder Gefrierschrank *länger haltbar* gemacht werden. Informationen finden Sie z. B. unter www.zugut fuerdientonne.de.

Achtung: Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist kein Verfallsdatum und gibt lediglich an, bis wann ein Lebensmittel bei sachgerechter Aufbewahrung auf jeden Fall ohne wesentliche Geschmacks- und Qualitätseinbußen sowie gesundheitliches Risiko zu konsumieren ist! Lebensmittel kann man aber auch nach dem MHD sicher servieren. Wie lange, kann man über Lebensmittellexika (www.zugut fuerdientonne.de) oder Checklisten (z. B. bei der Verbraucherzentrale Hamburg unter www.vzhh.de) gut einschätzen. Da die Verantwortung für eine sachgerechte Aufbewahrung beim Küchenpersonal liegt, ist es empfehlenswert, diese Vorschläge in Abstimmung mit der Einrichtungsleitung zu implementieren und den guten Zustand der Lebensmittel immer durch Augenschein, Geruchs- und ggf. Geschmackstests zu prüfen. **Fleisch und Fisch müssen nach Ablauf des Verbrauchsdatums in jedem Fall entsorgt werden.**

Speisereste

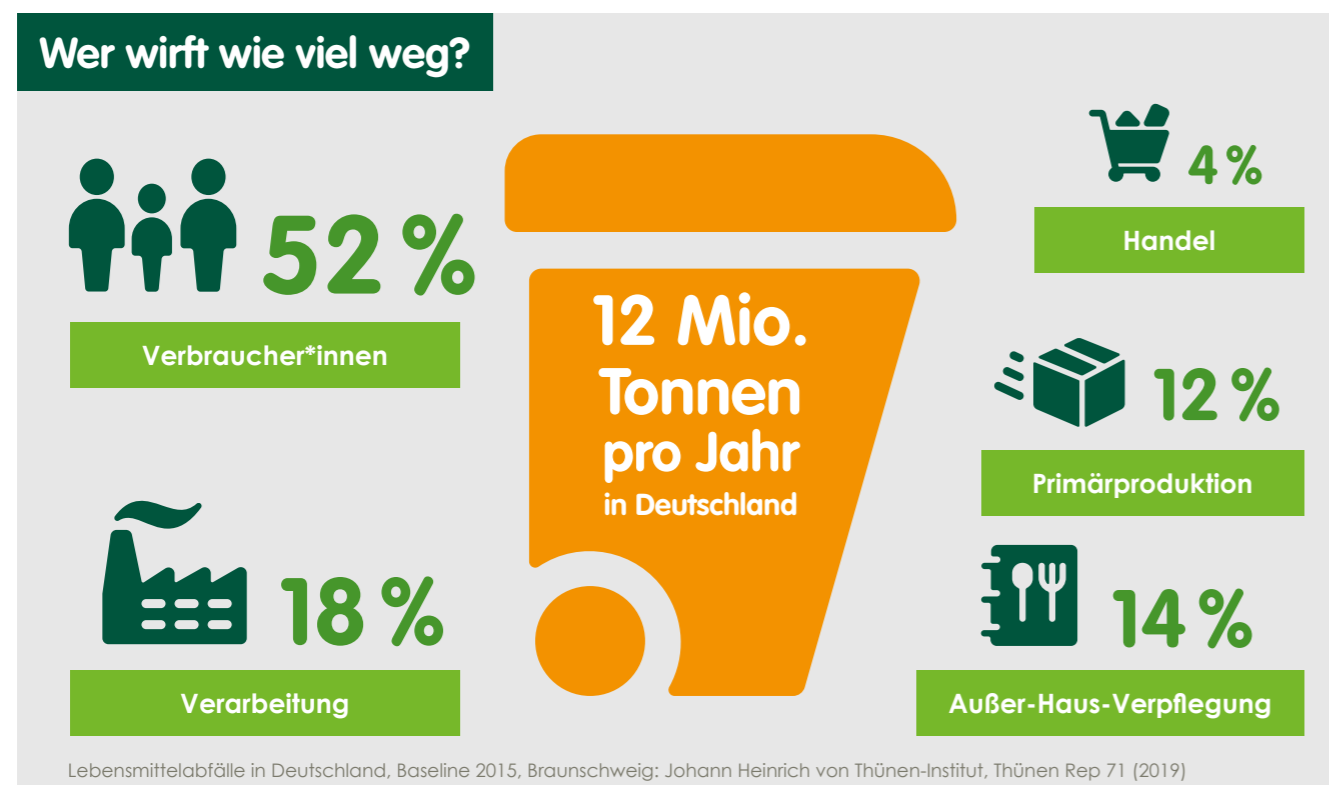
Es gibt viele Möglichkeiten, Abfälle zu vermeiden. Durch die Verwendung des gesamten Lebensmittels, z. B. Gemüseschalen oder Brokkolistiele für Suppenansätze bzw. Nudelgerichte, dürften sich die Produktionsabfälle in Grenzen halten. Mit etwas Kreativität können überproduzierte Speisen oder Beilagen schmackhaft weiterverwertet werden.

Trinkwasser

Leitungswasser ist eine klimafreundliche und kostensparende Alternative zu abgefülltem Wasser, da Verpackungsmaterialien und Transportwege entfallen. Mit Früchten, Gemüse oder Tee lässt sich das Wasser verfeinern.

Mülltrennung

Selbstverständlich ist eine strikte Mülltrennung ein wichtiger Bestandteil einer effektiven Reststoffverwertung. Kleinere Mengen Essensreste können über eine Speiseresttonne in Biogas oder Erde verwandelt werden. Bei größeren Mengen lässt sich eine Zusammenarbeit mit der Tafel prüfen.



Küchengeräte

Der Einsatz von Großküchengeräten (z. B. Heißluftdämpfer oder Druckgargeräte) bietet ein hohes Energie- und Wassersparpotenzial, vor allem beim Tiefkühlen und Geschirrspülen.

Die Wahl der Küchengeräte beim Ersterwerb ist deswegen von höchster Bedeutung.

Größe

Die Abmessung der Geräte sollte sich immer am erwarteten Bedarf orientieren.

Energieverbrauch

Küchengeräte der höchsten erhältlichen Effizienzklasse sollten bevorzugt werden. Da die europäischen Energielabel überarbeitet wurden, bedeutet das in der Regel die Effizienzklasse B bzw. A.

Durch **entsprechendes Verhalten** ist es möglich, **zusätzliche Energie und Wasser zu sparen:**

- Geräte erst anschalten, wenn sie auch wirklich gebraucht werden bzw. voll sind
- Frische Lebensmittel gleich nach Empfang optimal verstauen
- Die laut HACCP kritischen Temperaturgrenzwerte für Lebensmittel (z. B. -18 °C bei Tiefkühlprodukten) nicht unterschreiten
- Gefrier- und Kühlschränke so weit wie möglich nicht unmittelbar an einer Wand, in warmen Räumen oder direkt neben Wärmequellen platzieren
- Register und Wärmetauscher regelmäßig reinigen und Gefriergeräte abtauen
- Küchengeräte in den Ferien ganz abschalten (nicht Stand-by-Modus) sowie Kühl- und Gefriergeräte lüften (um Schimmelbildung zu verhindern)

Orientierungsleitfaden zur Qualitätssicherung im Küchenbereich



„Der DGE-Qualitätsstandard unterstützt die **Verpflegungsverantwortlichen** dabei, in Kitas ein **gesundheitsförderndes und nachhaltiges Verpflegungsangebot** [...] zu gestalten ... Der DGE-Qualitätsstandard beschreibt, basierend auf der **aktuellen wissenschaftliche Datenlage**, die **Kriterien** für eine **optimale, gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung.**“ (DGE, 6. Auflage, 2020, S. 11)

Die folgenden Hinweise orientieren sich weitgehend an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE):

Frühstück

- ▶ Empfohlen wird, dass jedes Kind die **Wahl aus 2-3 Frühstücksbestandteilen** treffen kann, z. B.
 - Vollkornbrot mit Frischkäse, Kräuterquark oder Butter; mit Aufstrich oder Käse
 - Basismüsli mit Trockenfrüchten, ölhaltigen Samen oder Obst; mit Milch oder Naturjoghurt
- ▶ Es werden **vegetarische Aufstriche** in der Küche produziert und mindestens zweimal in der Woche angeboten.
- ▶ Es sollten **vorzugsweise Vollkornprodukte** eingesetzt werden.
- ▶ **Müsli und zuckerfreie Cornflakes** werden regelmäßig angeboten.
- ▶ **Naturjoghurt** wird immer zuckerarm angeboten.
- ▶ Es werden täglich **Gemüse und Obst** zum Frühstück eingesetzt.

Vesper

- ▶ **Vollkornprodukte** sind hier erste Wahl, z. B. mit hausgemachten Aufstrichen, Frischkäse, Schnittkäse, Kräuterbutter oder ganz einfache Butterbrote mit Gemüsestiften.



- ▶ Einmal in der Woche sollte die Vesper aus einer **„Schüsselspeise“** bestehen, z. B. Quarkspeise oder Joghurt mit Beerenobst, Naturjoghurt mit Müsli.
- ▶ Zur Vesper sollte täglich noch einmal **frisches Obst oder Gemüse** angeboten werden, z. B. Gemüseplatten mit einem Dip oder Obstplatten mit ungesalzene Maiswaffeln.
- ▶ Fruchtige Desserts oder Gebäck aus **Vollkornmehl** können in den Speiseplan.

Getränkeversorgung

- ▶ Kindern werden ausschließlich **Getränke ohne Zucker** angeboten, z. B. Leitungswasser, ungesüßter Tee ohne Aromastoffe etc.
- ▶ Diese können sich die Kinder jederzeit im Innen- und Außenbereich **selbstständig** nehmen.
- ▶ **Kuhmilch** wird **nicht als Getränk** angeboten.

Energieverbrauch der 22 Schulküchen in Prozent

(insgesamt: 500 MWh/a)

31%

Tiefkühlung

20%

Spülmaschine

15%

Konvektomat

8%

Produktionskühlung

8%

Sonstiges

7%

Beleuchtung

5%

Hockerkocher/Ceranfeld

4%

Servieren/Warmhalten

2%

Waschen/Trocknen

Quelle: Eigene Darstellung mit Messwerten vom Institut für Energieeffizienz in der Produktion (IEP)

Mittag

- **Salz:** Der Orientierungswert für die Speisesalz-zufuhr beträgt bei Kindern drei Gramm pro Tag. Deswegen sollte nur sparsam mit Jodsalz gesalzen werden. Um die Akzeptanz salzärmer Speisen zu fördern, kann die Zugabe von Salz langsam und schrittweise reduziert werden und stattdessen können vermehrt Kräuter und Gewürze zum Einsatz kommen.
- **Zucker:** Für die Zufuhr freier Zucker dient als Orientierungswert eine Reduktion auf unter fünf Prozent der Gesamtenergiezufuhr bzw. 25 Gramm pro Tag. Dabei ist zu beachten, dass die Kinder meist nicht den ganzen Tag in der Einrichtung verpflegt werden und Süßigkeiten, die bereits in den Familien verzehrt werden, diesen Wert weiter verringert. Werden nur drei von fünf Mahlzeiten in der Einrichtung eingenommen und Süßigkeiten eingerechnet, schrumpft der Orientierungswert von 25 Gramm pro Tag bereits auf wenige Gramm pro Kind (sofern die Familien nicht selbst auf eine zuckerarme Ernährung achten).

Ziel sollte es sein, Zucker so weit wie möglich zu vermeiden und auch nicht durch Austauschstoffe zu ersetzen. Um eine Gewöhnung an den weniger süßen Geschmack zu erleichtern, empfiehlt sich eine schrittweise Reduktion in

Rezepten. Statt Zucker kann die Süße von frischem oder tiefgekühltem Obst genutzt werden.

- **Raffinierte Lebensmittel:** Industriell bearbeitete Lebensmittel wie Salz, Zucker, Mehl, Öle etc. sollten so selten wie möglich verwendet werden. Raffinierte Lebensmittel haben wenig bis keine Nährstoffe und sind daher ungeeignet für eine gesunde Ernährung.
- **Gemüse und Kartoffeln:** Für die Zubereitung von Gemüse und Kartoffeln werden fettarme und nährstofferhaltende Garmethoden angewendet, d. h. Dämpfen und Dünsten. Das Gemüse sollte geputzt, blanchiert und regeneriert werden, da durch das Blanchieren arttypische Merkmale wie Farbe und Geschmack erhalten bleiben. Gemüse sollte bissfest angeboten werden.
- **Salat:** Zwei- bis dreimal in der Woche werden hausgemachte Rohkost oder Salat angeboten. Blattsalat und Dressing werden getrennt angeboten, bis zur Ausgabe abgedeckt und kühl gestellt. Das Dressing zum Salat wird aus frischen Zutaten in der Küche hergestellt.
- **Beilagen:** Kinder sollten die Wahlmöglichkeit zwischen verschiedenen Komponenten haben (Hauptbestandteil, Sättigungsbeilagen und Gemüse). Eintöpfe sollten von Brot begleitet werden.



Lebensmittelsicherheit

- **Warmhaltezeit:** Laut DIN 10508:2019-03, den Hygieneregeln in der Gemeinschaftsgastronomie der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung und des Bundesinstituts für Risikobewertung sollte die Warmhaltezeit, also die Zeit zwischen Ende des Garprozesses und Abgabe der Speise an die Kinder, maximal drei Stunden betragen. Ist eine dreistündige Warmhaltezeit nicht umsetzbar, sind die Speisen unmittelbar nach der Zubereitung herunterzukühlen und vor der Ausgabe chargenweise zu regenerieren. Die Chargen sollten dabei so groß wie nötig, aber so klein wie möglich sein.
- **Warmhaltetemperatur:** Warme Speisen werden bei mindestens 60 °C „Kombidampf“ warmgehalten (das ist die geringste erlaubte Temperatur zur Speiseausgabe und für Kinder „verzehr-warm“). Mit zunehmender Warmhaltezeit gehen hitzeempfindliche Vitamine verloren und Aussehen, Geschmack sowie Konsistenz der Speisen leiden. Speisen über einen längeren Zeitraum heißzuhalten, verbraucht zudem zusätzliche Energie.
- Die Lager-, Transport- und Ausgabetemperatur für **kalte Speisen** beträgt maximal 7 °C.
- **Tiefkühlobst** wird nur gut durcherhitzt (mindestens zwei Minuten bei 90 °C Kerntemperatur halten) in Speisen verwendet.
- **Rückstellproben:** Zum 08.03.2016 wurde die Regelung für Rückstellproben aus der Tierischen Lebensmittelhygiene-Verordnung wieder gestrichen. Da generell keine rohen Eier und nur völlig durchgegartes Fleisch angeboten, Kerntemperaturen dokumentiert werden und die HACCP-Verordnung beachtet wird, ist eine Gefährdung weitgehend ausgeschlossen. Dennoch ist die Entnahme der Proben immer sinnvoll, vor allem:
 - Bei sensiblen Produktgruppen wie Fleisch, Fisch und Ei sowie bei Lebensmitteln, die im Rahmen eines Kinderprojekts hergestellt werden

- Bei vermehrten Krankheitsfällen, insbesondere falls Küchenpersonal erkrankt (E. coli, Norovirus, Magen-Darm-Erkrankungen)
- Bei bereits bekannten oder zu befürchtenden hygienischen Mängeln

Dabei ist zu beachten:

- Wiederverwendbare Behälter nutzen
- Probengröße mindestens 100 Gramm
- Lagerung für mindestens sieben Tage bei -18 °C

Speiseplan

Der Speiseplan sollte jeweils für **vier Wochen** erstellt werden, um die Checklisten Kitaverpflegung der DGE anwenden zu können, und kindgerecht gestaltet werden. Dabei sollte die nötige Flexibilität gewahrt bleiben, um auf Änderungen, Wünsche, Angebote von Lieferanten und Saisonalität reagieren zu können.

- Es wird darauf geachtet, dass in 20 Verpflegungstagen **vollwertige süße Hauptmahlzeiten maximal zweimal** angeboten werden.
- Es sollte darauf geachtet werden, dass **zwischen den Mahlzeiten** mindestens **zwei Stunden Abstand** liegen.
- Bei Fleisch und Fisch ist die **Tierart auf dem Speiseplan** benannt. Fantasienamen für Speisen werden vermieden bzw. deutlich erklärt.
- Die **14 Hauptallergene und Zusatzstoffe bedürfen einer Kenntlichmachung** nach der VO (EU) 1169/2011, der sog. Lebensmittel-Informationsverordnung (LMIV), in schriftlicher Form. Die Informationen zu den Allergenen und Zusatzstoffen sind leicht einsehbar (z. B. im Schaukasten, in der Nähe des Speiseplans oder auf Nachfrage in der Küche).
- Ein **professioneller Umgang mit Lob und Kritik** sowie ein **konstruktiver Austausch** zwischen Kindern, Eltern und Verpflegungsverantwortlichen über Wünsche und Möglichkeiten sollten gewährleistet werden und in den Speiseplan einfließen.



Gemüse

Der Anteil des Frischgemüses sollte höher sein als der des Tiefkühlgemüses. Ernährungsphysiologisch muss Tiefkühlgemüse nicht schlechter sein als frisches, aber Frischgemüse überzeugt durch Haptik und Sensorik.

Fleisch

- ▶ Das Fleischangebot sollte die Empfehlungen der DGE pro Kind pro Woche nicht überschreiten:
 - ein bis unter vier Jahren: ca. 30 Gramm
 - vier bis unter sieben Jahren: ca. 35 Gramm
- ▶ Weißes Fleisch von Geflügel sollte bevorzugt werden.
- ▶ Das Fleischangebot sollte zwischen fettarmen Fleischsorten und fettreichem Fleisch (z. B. Hackfleisch) wechseln.
- ▶ Wurst sollte nicht mehr als 20 Prozent Fett beinhalten.
- ▶ Rohes gehacktes Fleisch, wie „Hackepeter“, Tatar, Schabefleisch, Zwiebelmettwurst etc., darf **nicht** angeboten werden.



Molkereiprodukte, Eier, Öle

Um den Kindern das volle Repertoire (Haptik und Sensorik) von Milch zur Verfügung zu stellen, ist es möglich, Vollmilch (3,8 %) als Zutat in Müsli oder Speisen einzusetzen.

Der Fettgehalt bei Joghurt liegt als Zutat bei maximal 3,8 % und bei Quark bei 5 %.

Schmelzkäse sollte wegen der Schmelzsalze (Phosphate) vermieden werden.

Bei Schnittkäse sollte der Fettgehalt bei maximal 30 % absolut liegen (siehe Nährwertangaben auf der Verpackung).

Rapsöl wird als Standardöl eingesetzt.

Rohmilchkäse und der Einsatz nicht vollständig durchgegarter Eispeisen ist verboten.

Getreide, Getreideprodukte

Getreideprodukte aus **Vollkorn** sollten vermehrt eingesetzt werden.

Der Umgang mit Getreideprodukten, wie Aufbackbrötchen, Zwieback etc., sollte im Team besprochen werden. Es sollte dabei auf Inhaltsstoffe und Häufigkeit geachtet werden.

Grünkern, Perlemmer, Graupen, polierter Weizen und weitere heimische Getreide sind eine sehr gute Alternative für Reis und haben eine geringere Klimawirkung.

Fisch

Das Fischangebot sollte wöchentlich zwischen **fettreichem und fettarmem Fisch** wechseln.

- Fettarm: Seelachs/Köhler, Zander, Flunder, Schleie, Kabeljau/Dorsch, Schellfisch
- Mittel: Karpfen, Sardine, Rotbarsch, Forelle, Katfisch/Steinbeißer, Steinbutt
- Fettreich: Aal, Hering, Thunfisch, Lachs, Makrele

Convenience-Produkte

Die Palette der Convenience-Produkte seitens der Lebensmittelindustrie reicht von gering bis hoch verarbeiteten Produkten. Das Angebot lässt sich nach ihrem Verarbeitungsgrad einteilen:

Convenience-Stufe		Beispiele
Grundstufe	0	ungewaschenes Gemüse
küchenfertige Lebensmittel	1	zerlegtes Fleisch ohne Knochen, geputztes Gemüse, Fischfilets, TK-Gemüse unzubereitet
garfertige Lebensmittel	2	Filet, paniertes oder gewürztes Fleisch, Teigwaren, Tütensuppen, TK-Gemüse gewürzt
aufbereitete/fertige Lebensmittel	3	Salatdressing, Kartoffelpüree, Puddingpulver, Müslimischung
regenerierfertige Lebensmittel	4	einzelne Komponenten oder Fertigmensüs
verzehr-/tischfertige Lebensmittel	5	kalte Soßen, fertige Salate, Obstkonserven, Desserts im Becher, Brot und Gebäck, Fischkonserven, Müsliriegel

Hoch verarbeitete Produkte sollten bedacht eingesetzt werden. Brot hat hier eine Sonderstellung.

Hoch verarbeitete Produkte werden immer mit gering verarbeiteten Lebensmitteln/Komponenten kombiniert oder ergänzt.

Produkte mit einem geringen Anteil an Zucker, Fett, gesättigten Fettsäuren und/oder Salz sowie einer geringen Energiedichte werden ausgewählt.

Produkte ohne Palm(kern)fett, Palm(kern)öl oder Kokosfett werden bevorzugt.

Es werden keine Fertigprodukte (Roux, Dressingpulver, Trinkfix, Vorpaniertes oder Vorgewürztes) verwendet.

Es werden keine Pulver, Pasten oder Instantbrühen verwendet (Gemüsebrühe kann aus den Abschnitten gekocht werden).

Früchte, einschließlich Apfelmus, sollten nicht aus der Konserve angeboten werden.

Es werden keine künstlichen Zusatzstoffe (Aromen, Maltodextrin, Geschmacksverstärker, Würze etc.) verwendet.



Umgang mit Süßigkeiten








Süßigkeiten werden grundsätzlich nicht in der Kita angeboten. Sie sind kein Bestandteil einer Mahlzeit (auch nicht beim Frühstück oder Vesper) und werden nicht als Belohnung oder zum Trösten eingesetzt.

Kuchen mit Obst, Saft aus Obst o. Ä. wird nur angeboten, wenn dies in der Kita selbst hergestellt wird (siehe **FRÖBEL-Standard „Mahlzeiten und Ernährung“**, zu finden im FRÖBEL-Intranet).

Bei Anlässen wie Geburtstagen sollten Alternativen zu Kuchen und Co. gefunden werden.

Fruchtige Desserts oder Gebäck aus Vollkornmehl können in den Speiseplan.

DGE-QUALITÄTSSTANDARD FÜR DIE VERPFLEGUNG IN KITAS

Mittagsverpflegung – Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Mittagessen an fünf Verpflegungstagen				
Lebensmittelgruppen		Lebensmittelqualitäten – die optimale Auswahl	Lebensmittelhäufigkeiten über fünf Verpflegungstage Orientierungswerte für Lebensmittelmengen für fünf Verpflegungstage pro Kind	
			Mischkost	
			Ovo-lacto-vegetarische Kost	
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln		<ul style="list-style-type: none"> ▶ Vollkornprodukte ▶ Kartoffeln, roh oder vorgegart ▶ Parboiled Reis oder Naturreis 	<p>5 x (1 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 400 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 450 g</p> <p>▶ davon: mind. 1 x Vollkornprodukte max. 1 x Kartoffelerzeugnisse</p>	<p>5 x (1 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 400 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 450 g</p> <p>▶ davon: mind. 1 x Vollkornprodukte max. 1 x Kartoffelerzeugnisse</p>
Gemüse und Salat		<ul style="list-style-type: none"> ▶ Gemüse, frisch oder tiefgekühlt ▶ Hülsenfrüchte ▶ Salat 	<p>5 x (1 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 500 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 600 g</p> <p>▶ davon: mind. 2 x als Rohkost mind. 1 x Hülsenfrüchte</p> <p>1 bis unter 4 Jahre ca. 70 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 90 g</p>	<p>5 x (1 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 550 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 650 g</p> <p>▶ davon: mind. 2 x als Rohkost mind. 1 x Hülsenfrüchte</p> <p>1 bis unter 4 Jahre ca. 80 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 100 g</p>
Obst		<ul style="list-style-type: none"> ▶ Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel ▶ Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten 	<p>mind. 2 x 1 bis unter 4 Jahre ca. 150 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 170 g</p> <p>▶ davon: mind. 1 x als Stückobst</p>	<p>mind. 2 x 1 bis unter 4 Jahre ca. 120 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 140 g</p>
Milch und Milchprodukte		<ul style="list-style-type: none"> ▶ Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % Fett absolut ▶ Speisequark: max. 5 % Fett absolut (jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel) ▶ Käse: max. 30 % Fett absolut 	<p>mind. 2 x 1 bis unter 4 Jahre ca. 120 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 140 g</p>	<p>mind. 2 x 1 bis unter 4 Jahre ca. 120 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 140 g</p>
Fleisch, Wurst, Fisch und Eier ¹		<ul style="list-style-type: none"> ▶ mageres Muskelfleisch 	<p>max. 1 x Fleisch/ Wurstwaren 1 bis unter 4 Jahre ca. 30 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 35 g</p> <p>▶ davon: mind. 2 x mageres Muskelfleisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen</p> <p>1 x Fisch 1 bis unter 4 Jahre ca. 35 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 45 g</p> <p>▶ davon: mind. 2 x fettreicher Fisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen</p>	<p>entfällt bei einem ovo-lacto-vegetarischen Angebot¹</p>
Öle und Fette		<ul style="list-style-type: none"> ▶ Rapsöl ▶ Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl ▶ Margarine aus den genannten Ölen 	<p>Rapsöl ist Standardfett 1 bis unter 4 Jahre ca. 20 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 25 g</p>	<p>Rapsöl ist Standardfett 1 bis unter 4 Jahre ca. 20 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 25 g</p>
Getränke		<ul style="list-style-type: none"> ▶ Wasser ▶ Früchte-, Kräutertee (jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel) 	<p>Getränke sind jederzeit verfügbar</p>	<p>Getränke sind jederzeit verfügbar</p>

¹ Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verzehrmenge. In den nährstoffoptimierten Speiseplänen wurde für das Mittagessen mit 40–50 g (Mischkost) bzw. 60–70 g Ei (ovo-lacto-vegetarische Kost) pro Woche gerechnet.

Verpflegung von Kindern bis zum Alter von einem Jahr

- ▶ Werden in der Kita Kinder unter einem Jahr betreut (null bis zwölf Monate), handelt es sich um Säuglingsernährung, die spezielle Anforderungen hat. Bei der Gestaltung eines adäquaten Speisenangebots sind die Empfehlungen des „Netzwerks Junge Familien“ (www.gesund-ins-leben.de) zu berücksichtigen. Der allgemeine Umgang mit mitgebrachter Säuglingsnahrung sollte im Team besprochen werden.
- ▶ Wenn von zu Hause abgepumpte Muttermilch für das Kind mitgegeben wird, sollten geeignete Kühlmöglichkeiten zur Verfügung stehen. Wichtige Informationen hierzu enthält der Exkurs: *Muttermilch in der Kita* von FIT KID (zu finden auf www.fitkid-aktion.de).
- ▶ Wenn die Kita Säuglinge versorgt, ist von der eigenen Herstellung der Säuglingsmilchnahrung abzuraten, da diese nicht den ausgewogenen Nährstoffbedarf von industriell herge-

stellten Produkten aufweist. Bei der Zubereitung von Säuglingsmilch und Breien in der Kita sind die *Empfehlungen des Netzwerks* (www.gesund-ins-leben.de) sowie die Angaben der Hersteller in Bezug auf Verpackung/Lagerung und Zubereitung zu beachten.

- ▶ Ein absolutes Verbot gilt für die Gabe von Honig, denn er kann Botulinumtoxin (hochtoxische Nervengifte) enthalten und darf für Speisen für unter einjährige Kinder nicht genutzt werden. Eine durch die in Botulinumtoxin enthaltenen Bakterien ausgelöste Erkrankung kann lebensgefährlich für einen Säugling sein.
- ▶ Kuhmilch als Trinkmilch soll erst zum Ende des ersten Lebensjahres bzw. gar nicht gegeben werden. Bei der Beikost in Milch-Getreide-Breien kann sie eingesetzt oder durch Alternativen ersetzt werden.
- ▶ Zum Ende des ersten Lebensjahres kann je nach Entwicklungsstand schrittweise die Ernährung der Ein- bis Vierjährigen eingeführt werden. In dieser Zeit werden Fertigkeiten wie



Kauen und Schlucken von fester Nahrung erst erlernt. Hilfestellungen werden deshalb benötigt und die Selbstständigkeit wird gefördert.

Bei der Lebensmittelauswahl sind bis auf wenige Ausnahmen keine Einschränkungen erforderlich:

- Blähende oder schwer verdauliche Lebensmittel, wie Zwiebeln oder Hülsenfrüchte wie Bohnen, sollten schrittweise eingeführt werden.
- Scharfkantige, leicht verschluckbare, schwer kaubare oder sehr harte Lebensmittel sind für Kleinkinder ungeeignet. Daher sollten z. B. keine ganzen Nüsse, Weintrauben, Kirschtomaten oder kein scharf angebratenes Fleisch angeboten werden. Obst und Gemüse sollten altersentsprechend vorbereitet sein oder von der pädagogischen Fachkraft zerkleinert werden.

- Kleinkinder können durch Zerkleinern oder Zerdrücken von Lebensmitteln beim Essen unterstützt werden. Sie sollen jedoch lernen, mit einem Löffel oder einer Gabel selbstständig umzugehen.
- Um die Kaumuskulatur zu stärken, sollten Kinder in kleine Stücke geschnittenes Vollkornbrot mit Rinde essen. (Vgl. DGE, 6. Auflage, 2020, S. 57)
- Weitere Infos gibt es auf der Internetseite www.fitkid-aktion.de
- ▶ Handlungsempfehlungen, vertiefende Informationen, Materialien sowie Schulungen bietet das Netzwerk „Gesund ins Leben“ unter www.gesund-ins-leben.de



Regeln für mitgebrachte Lebensmittel

Off werden zu Anlässen, wie z. B. religiösen Feiertagen, Sommerfesten oder Geburtstagen, Speisen und Getränke von Familien mitgebracht und angeboten. Ob Kuchen oder belegte Brote, Süßes oder Pikantes, Tee oder Saft – es sollten die geltenden Hygienebestimmungen eingehalten werden.

Eltern sollten über folgende Punkte informiert und zur Einhaltung angehalten werden:

- ▶ Die Einhaltung der Kühlkette (beim Einkauf geeignete Kühlboxen verwenden)
- ▶ Die Verwendung ausschließlich frischer ggf. durchgegarter und einwandfreier Lebensmittel
- ▶ Mögliche Gefahren einer lebensmittelbedingten Erkrankung durch keimbelastete Lebensmittel

- ▶ Welche allergenen Stoffe in den Lebensmitteln enthalten sind oder enthalten sein könnten
- ▶ Es muss vorab mit den Familien kommuniziert werden, ob Süßigkeiten zu den Anlässen erwünscht oder gewollt sind.

Nicht mitgebracht werden dürfen:

- Speisen mit rohen Eiern, nicht gegartem Eiweiß oder Eigelb
- Rohmilch oder Vorzugsmilch
- rohe fleisch-/fischhaltige Speisen wie Mett oder Tartar
- Lebensmittel, deren Mindesthaltbarkeitsdatum oder Verbrauchsdatum abgelaufen ist
- Sahnekuchen oder Torten (nur Kuchen, sofern erlaubt, mit durchgebackener Füllung)



Zusammenarbeit und Kooperationen

Küche und pädagogische Fachkräfte

- ▶ Die Kitaleitung sollte in Zusammenarbeit mit dem technischen Personal Notfallpläne für Krankheitstage und Urlaube entwickeln. In jeder Kita sollten zwei vertretbare „Notgerichte“ vorrätig sein, die gekocht werden können, um zwei Tage ohne Köchin oder Koch überbrücken zu können.
- ▶ Wünschenswert ist es, dass jede Einrichtung über eine*n Multiplikator*in für Ernährung und Mahlzeiten verfügt, welche*r als Bindeglied zwischen Küche und Pädagogik aktiv ist.
- ▶ Es wird empfohlen, ein Forum zu schaffen, in dem ein konstruktiver Austausch zwischen Küchenpersonal und pädagogischen Fachkräften stattfinden kann. Dieses Forum könnte z. B. aus jeweils einer pädagogischen Fachkraft (bei großen Kindertageseinrichtungen aus jedem Bereich eine Person), der Köchin bzw. dem Koch und der Kitaleitung bestehen.
- ▶ Weitere Foren könnten Teamfortbildungen, Dienstberatungen und „Küchen-AGs“ sein.

Zusammenarbeit mit Familien

Während der Eingewöhnungszeit im Sommer kann die Möglichkeit geschaffen werden, den Familien die Küche und das dazugehörige Umfeld vorzustellen. Das kann z. B. in Form eines „Tages der offenen Töpfe“ stattfinden, an dem die Küche für Familien betretbar ist. Hierbei ist es notwendig, besondere Hygienemaßnahmen zu treffen (Überzieher für Schuhe, Haarnetz etc.). Es hat sich gezeigt, dass diese Tage sehr zur Vertrauensbildung und -stärkung beitragen können, da die Familien so Transparenz erleben, Fragen stellen und individuelle Bedenken direkt im Gespräch abbauen können. Außerdem ist es immer etwas Besonderes, der Köchin bzw. dem Koch über die Schulter zu schauen.

Außerdem bieten Feste, wie z. B. Sommerfeste, Laternenfeste oder Basare, die Möglichkeit zum Austausch zwischen Familien und Küchenfachkräften.

Beteiligung der Kinder

Die Beteiligung von Kindern ist ein zentrales Kinderrecht und endet nicht an der Küchentür. Kinder in die Planung von Mahlzeiten zu involvieren, sie nach ihrer Meinung zum Essen zu fragen, sie in Projekten rund um das Thema Lebensmittel und deren Zubereitung einzubeziehen, sollte grundsätzlich in jeder Einrichtung Platz finden. Das Küchenpersonal spielt dabei eine wichtige Rolle. In Absprache mit dem pädagogischen Team Kontakt mit den Kindern aufzubauen und zu halten, birgt eine große Chance und einen Gewinn für alle. Hier einige Beispiele:

- ▶ **„Schmexperimente“:** Wie schmeckt Essen ohne den Einsatz von Nase und Augen?
- ▶ **Zuckervergleiche:** Wie viel Stück Würfelzucker stecken in eurem Lieblingsnack?
- ▶ **Gemeinsames Mittagessen oder Kochen** mit den Kindern

Mögliche Kooperationspartner*innen und Ideengeber*innen könnten sein:

- „Ich kann kochen!“ (eine Initiative der BARMER und der Sarah Wiener Stiftung)
- GemüseAckerdemie
- „Jolinchen“ von der AOK
- Kooperation mit Rewe und Edeka

Ansprechpersonen hierfür könnten Multiplikator*innen für Mahlzeiten und Ernährung sowie die Küchenkoordinator*innen sein.

Hygiene und Kennzeichnung



EU-Recht

Nach dem EU-Recht müssen Lebensmittelunternehmer*innen ihr Hygienemanagement nach den Grundprinzipien der guten Hygienepraxis aufbauen. Deren Einhaltung sichert die Basis-hygiene im Betrieb. Bestandteile einer guten Hygienepraxis sind insbesondere:

- ▶ die Gewährleistung einer angemessenen baulichen Ausstattung,
- ▶ die Geräte- und Transporthygiene,
- ▶ der hygienische Umgang mit Lebensmitteln,
- ▶ die Personalhygiene,
- ▶ die Reinigung und Desinfektion,
- ▶ die Vorratspflege und das Schädlingsmanagement sowie
- ▶ das Abfallmanagement.

(DGE, 6. Auflage, S. 70)

HACCP-Konzept

Neben der Basishygiene bedarf es eines dokumentierten Eigenkontrollsystems (HACCP-Konzept) sowie der Einhaltung der Schulungspflicht zur Lebensmittelhygiene und Belehrungspflicht nach § 43 des Infektionsschutzgesetzes.

*„Alle Mitarbeitenden, die Lebensmittel bzw. Speisen herstellen, behandeln oder in den Verkehr bringen bzw. an die Kinder abgeben, müssen regelmäßig zur Lebensmittelhygiene geschult werden [...]. Diese Regelung gilt auch für jene Personen, die z. B. lediglich Essen an die Kinder ausgeben, wie pädagogische Fachkräfte oder auch Praktikant*innen.“ (DGE, 6. Auflage, S. 71)*

Folgende Checklisten sind verpflichtend auszufüllen und zu pflegen:

- ▶ Dokumentation der Kühlschranktemperaturen sowie Frostschränke,
- ▶ Speisenausgabetemperatur,
- ▶ Reinigungs- und Desinfektionsplan.

Die notwendigen Checklisten zur Selbstkontrolle stehen im Intranet zur Verfügung.



Kennzeichnungspflicht

Nach der Europäischen Verordnung Nr. 1169/2011 und der deutschen Erweiterung LMIDV bedarf es einer Kennzeichnung der produzierten und verwendeten Lebensmittel im Kitabereich.

„Dies kann schriftlich, elektronisch oder mündlich gemacht werden. Im Falle der mündlichen Information muss eine schriftliche Dokumentation auf Nachfrage leicht zugänglich sein. Diese kann auf Grundlage der von den Verbänden entwickelten Anregungen z. B. als Kladder, Informationsblatt oder Rezept-Angaben erfolgen. In der Verkaufsstätte muss es darauf einen deutlichen Hinweis geben.“ (Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft)

Der nachfolgenden Tabelle können Sie entnehmen, **welche kennzeichnungspflichtigen Zusatzstoffe mit welcher Ziffer in den Speiseplänen gekennzeichnet sind**. Dabei muss beachtet werden, dass jeder dieser Stoffe nicht nur **vermieden** werden kann, sondern auch sollte.

1	mit Antioxidationsmittel
2	mit Konservierungsstoffen
3	geschwefelt
4	mit Farbstoff, bei Azofarbstoffen zusätzlich die E-Nr. genannt
5	gewachst mit Geschmacksverstärker
7	mit Süßungsmitteln
8	enthält eine Phenylalaninquelle (Aspartam)
9	mit Phosphat
10	geschwärzt
11	mit Alkohol
12	kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken (Zuckeralkohole, wie z. B. Sorbit)

Der nachfolgenden Tabelle können Sie entnehmen, **welche kennzeichnungspflichtigen Allergene mit welchen Buchstaben in den Speiseplänen gekennzeichnet sind**.

a	glutenhaltiges Getreide (Weizen a1, Gerste a2, Roggen a3, Hafer a4, Dinkel a5, Kamut oder Hybridstämme davon a6)
b	Krebstiere und Krebstiererzeugnisse
c	Eier und Eierzeugnisse
d	Fisch und Fischerzeugnisse
e	Soja und Sojaerzeugnisse
f	Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse
g	Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Lactose)
h	Schalenfrüchte (Mandeln h1, Haselnuss h2, Walnuss h3, Cashewnuss h4, Pekannuss h5, Paranuss h6, Pistazie h7, Macadamianuss h8)
i	Sellerie und Sellerieerzeugnisse
j	Senf und Senferzeugnisse
k	Sesamsamen und Sesamsamenerzeugnisse
l	Schwefeldioxid und Sulfite
m	Lupinen und Lupinenerzeugnisse
n	Weichtiere (Schnecken, Muscheln etc.)

Weitere Infos befinden sich auf der Internetseite des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft.

Vier-Wochen-Schablone mit Fleisch/Fisch



















Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fleisch in Soße Eibly mit Gemüse Obst 	Suppe mit Kartoffeln und/ oder Vollkornbrot Grießbrei mit Himbeeren 	Gemüserohkost Fisch, Gemüsesoße, Kartoffeln 	Salat Nudeln mit Gemüsesoße 	Hülsenfrüchte (Linsen)/Eintopf mit Gemüse und Kartoffeln Quarkspeise mit Früchten
Vollkornnudeln mit Gemüse in Soße Fruchtjoghurt 	Gemüseplatte Gemüse, Fleisch, Kartoffeln 	Salat Fettreicher Fisch, Soße, Kartoffeln 	Blattsalat mit Gemüse Reis-Gemüse-Pfanne 	Gemüse Eintopf mit Kartoffeln Milchnachspeise
Rohkostsalat Fleisch, Gemüse, Dinkel/-nudeln 	Hülsenfrüchte mit Kartoffeln Obst 	Rohkost Fisch, Gemüse, Kartoffeln 	Salat Vegetarischer Backling mit Dip und Vollkornreis 	Gemüse Eintopf Lassi/Fruchtmilch
Kartoffeln, Gemüse, Soße, evtl. Ei Fruchtquark/-joghurt 	Rohkostsalat Vollkornnudeln mit vegetarischer Bolognese, z. B. mit roten Linsen 	Gemüsestifte Fleisch, Kartoffeln, Gemüse 	Salat Fettreicher Fisch, Gemüse, Vollkornreis 	Gemüse Eintopf mit Hülsenfrüchten Vollkorn Grieß-/hirsebrei mit Früchten
Frühstücksbüfett				
Joghurt, Müsli, Milch, Haferflocken, Obst, Rohkost 	Joghurt, Porridge, Milch, Haferflocken, Obst, Rohkost, Brot, Butter, Käse 	Joghurt, Porridge, Milch, Haferflocken, Obst, Rohkost, Brot, Butter, Käse 	Joghurt, Porridge, Milch, Haferflocken, Obst, Rohkost, Brot, Butter, Käse 	Joghurt, Milch, Müsli, Obst, Rohkost, Brot, Butter, hausgemachte Marmelade
Snack oder Vesper				
Brot, Obst, Rohkost, Käse 	Hausgemachte Müsliriegel mit Obst oder Rohkost 	Hausgemachtes Gebäck aus Vollkorn und Obst oder Rohkost 	Joghurt, Obst oder Rohkost 	Hausgemachter Kuchen mit Obst oder Rohkost

Legende: Fleisch Fisch Obst Gemüse Molkereiprodukt

Achtung: Musterspeiseplan für die DGE-konforme Speiseplanung, nicht zum Aushang in der Einrichtung. Allergene sind beim Küchenteam anzufordern.

Vier-Wochen-Schablone vegetarisch



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vollkornpasta mit Gemüsesoße und Rote-Beete-Apfelsalat 	Zucchini-Kartoffel-Bratlinge mit Gurken-Tomatensalat, dazu Remoulade 	Gnocchi mit Gemüsesoße und Mais, dazu ein Fenchelsalat 	Hausgemachte Pfannkuchen mit Apfel-Rhabarber-Kompott 	Kürbis-Kartoffelcremesuppe mit Vollkorn-Petersiliebrötchen 
Vollkornpasta mit Grünkern-Tomatensoße und Gurkensalat 	Blumenkohl-Bratlinge mit Gurken und Möhrensticks, dazu Remoulade 	Schupfnudeln mit Gemüsesoße und Apfel-Sellerie-Salat 	Gefüllter Paprika mit Bulgur und Ziegenkäse, dazu ein Pflücksalat mit Kräuterdressing 	Linseneintopf mit Kartoffeln 
Vollkornpasta mit Ratatouille und Rohkost 	Spaghetti-Taler mit Tomatendip und Maiskolben 	Schwäbische Linsen mit Spätzle 	Kartoffelecken mit Kräuterquark und Rohkost (Möhren, Gurken, Paprika, Kohlrabi, Sellerie) 	Zucchini-Kohlrabi-Mais-Cremesuppe mit hausgemachten Rucola-Brötchen 
Vollkornpasta mit Rahmwirsing und Romanesco 	Falafel mit Joghurdip und Möhren-Sellerie-Salat 	Eintopf mit Möhren, Rüben, Sellerie, Erbsen, Kartoffeln 	Spinatspätzle mit Tomatensoße und gebratenen Kichererbsen 	Tomatencremesuppe mit Buchstabennudeln und Basilikumöl 
Frühstücksbüfett				
Joghurt, Müsli, Milch, Haferflocken, Obst, Rohkost 	Joghurt, Porridge, Milch, Haferflocken, Obst, Rohkost, Brot, Butter, Käse 	Joghurt, Porridge, Milch, Haferflocken, Obst, Rohkost, Brot, Butter, Käse 	Joghurt, Porridge, Milch, Haferflocken, Obst, Rohkost, Brot, Butter, Käse 	Joghurt, Milch, Müsli, Obst, Rohkost, Brot, Butter, hausgemachte Marmelade 
Snack oder Vesper				
Brot, Obst, Rohkost, Käse 	Hausgemachte Müsliriegel mit Obst oder Rohkost 	Hausgemachtes Gebäck aus Vollkorn und Obst oder Rohkost 	Joghurt, Obst oder Rohkost 	Hausgemachter Kuchen mit Obst oder Rohkost 

Legende:  Obst  Gemüse  Molkereiprodukt

Achtung: Musterspeiseplan für die DGE-konforme Speiseplanung, nicht zum Aushang in der Einrichtung. Allergene sind beim Küchenteam anzufagen.

Literatur

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.:
DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung
in Kitas. 6. Auflage, 1. korrigierter Nachdruck,
2022. Download als PDF unter:
www.dge.de/gemeinschaftsgastronomie/mensen

Weitere Informationsmaterialien,
Leitfäden und die HACCP-Listen finden Sie
im FRÖBEL-Intranet im Bereich
Dokumente ► Mahlzeiten und Ernährung.



Impressum

Herausgeber

FRÖBEL Bildung und Erziehung gGmbH
V. i. S. d. P. Stefan Spieker (Geschäftsführer)
Haus des Lehrers
Alexanderstr. 9, 10178 Berlin

Kontakt: redaktion@froebel-gruppe.de

Gestaltung: www.karladetlefsen.com

**Wir danken allen FRÖBEL-Küchenteams für
ihre Expertise und Mitwirkung an der
Umsetzung dieses Leitfadens, insbesondere:**

Dirk Golze-Dornsiepen
Robert Kapa
Heiko Mezger
Oliver Zörb

Bildnachweise: Bettina Straub: Titel, S. 3, 7, 16,
20, 26, Marie Baer: S. 9, Boris Breuer: S. 10,
Franziska Werner: S. 17, 18, Freepik: S. 12, 13.

© FRÖBEL e. V., 3. Auflage Juli 2023



FRÖBEL
Kompetenz für Kinder

www.froebel-gruppe.de