

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
WECKERLTAG	WALDTAG	OBST & GEMÜSETAG	SUPPENTAG	MÜSLITAG
<p>Wir bekommen <b>BROT</b> oder wahlweise <b>GEBÄCK</b> von der Bäckerei Richter bzw. Firma Schär.</p> <p><b><u>Bitte mitgeben:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 250g Butter (1 Würfel)</li> <li>- 1 Marmelade + 1 Honig</li> <li>- 1 Aufstrich</li> <li>- Gemüse zum dazu knabbern</li> </ul> <p>1 Gurke + 1 Bio Zitrone für die ganze Woche am ersten Wochentag mitbringen (für Wasser zum Trinken).</p> <p>Äpfel für die Woche bekommen wir vom Spreitzhofer.</p>	<p>An diesem Tag braucht das Kind eine <b>eigene Jause von zu Hause</b>, auch wenn wir nicht in den Wald gehen!</p> <p><b><u>Was kann das sein:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ein gut wieder verschließbares Getränk, mind. 1/2 l</li> <li>-eine Jausendose (Müllvermeidung) mit Jause nach Wahl</li> <li>-eine kleine Nachspeise (NICHT für die ganze Gruppe!)</li> </ul> <p>Bitte KEIN Joghurt, Sunkist,...</p> <p>Wenn kein Waldtag stattfindet braucht das Kind <b>KEINE TRINKFLASCHE</b></p> <p>Unter diesem Link findet ihr zahlreiche Ideen für eine gesunde Jause im Kindergarten  <a href="https://styriavitalis.at/information-service/ernaehrung/">https://styriavitalis.at/information-service/ernaehrung/</a></p>	<p>Ein Einkaufskorb voll <b>regionaler, saisonaler „Schätze“</b>.</p> <p><b><u>Eine Auswahl an:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Äpfel, Birnen, Bananen, Weintrauben, Mandarinen,...</li> <li>-Karotten, Gurken, Tomaten, Paprika,...</li> <li>- Nüsse, Studentenfutter,...</li> </ul> <p><i>An diesem Tag eine Auswahl von oben mitbringen, zb. 3 Sorten Obst, 3 Sorten Gemüse.</i></p> <p><i>Wir reichen zur Obst- und Gemüsejause ebenso Brot und Gebäck der Bäckerei Richter.</i></p>	<p><b>Suppe</b> (oder <b>pikante Jause</b>) für 22 Kinder.</p> <p><b><u>Möglichkeiten sind:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ein großer Topf mit saisonaler Suppe ca. 5 l klare oder ca. 3l gebundene Suppe (klare Suppe und Cremesuppe wird im Kindergarten zubereitet)</li> </ul> <p><b><u>Bitte mitgeben:</u></b>  Zutaten für die jeweilige Cremesuppe, Erdäpfelsuppe, Eintopf, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Suppengemüse, Karotten, etc. (Suppenwürze und Suppeneinlage ist im Kindergarten)</li> <li>-Erdäpfel (4kg) mit Butter (1 Würfel)</li> <li>-glutenfreies Gebäck (bekommen wir von Bäckerei Richter) mit Butter, Aufstrich, abgepackter Wurst und Käse, Gemüse.</li> </ul>	<p>Wir bekommen <b>MILCH</b> und <b>JOGHURT</b> von Grünalm Milch.</p> <p><b><u>Bitte mitgeben:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-1Pkg. Müsli</li> <li>-1Pkg. Cornflakes</li> <li>-Haferflocken</li> <li>-Crunchy Müsli</li> <li>-Dinkelpops</li> <li>- ...</li> </ul> <p><b>2 -3 Packungen nach Wahl. Auf ungesüßte Varianten achten!</b></p> <p><b>Vom Obsttag behalten wir uns Äpfel und Bananen zurück, die wir für Obstsalat klein schneiden.</b></p>



Seit diesen Herbst besucht ein Kind mit Gluten Unverträglichkeit die Kindergartengruppe Oben. **Ein Kind mit Zöliakie ist gesund und unterscheidet sich nicht von anderen Kindern** – sofern die glutenfreie Diät eingehalten wird. Meistens lernen die Kinder ganz schnell und wissen, was sie essen dürfen und was nicht.

**Das Kinder-Jausenbuffet wird glutenfrei, und somit für ALLE KINDER gleich zugänglich sein.**

Lebensmittel mit Gluten (zb. Müsli am Freitag) werden an einem anderen Tisch angeboten, damit ein guter Überblick für uns Erwachsene möglich ist und nicht glutenfrei, mit glutenhaltig vermischt werden kann.

Wir möchten, dass die Gruppe so oft als möglich vom selben Buffet nehmen kann.

Wir bereiten die Speisen im Kindergarten mit den Kindern zu, bzw. freuen wir uns über Eltern, Großeltern,... die uns dabei unterstützen (Gemüse und Obst waschen + schneiden, Suppe kochen,...).

Einige wichtige Dinge gilt es zu beachten, wenn Speisen z.B. nicht gekauft sondern selbst zubereitet werden.

Jegliches Zubehör, das beim Kochen benutzt wird,

**davor unbedingt gründlich reinigen.**

**Wurst und Käse verpackt kaufen.**

**Auf dieses Zeichen achten, Zutatenliste lesen.**

**Code Check gibt zuverlässige Information.**



AT-072-009

**WIR BITTEN UM EINE KURZE ABSPRACHE ZU WOCHENSCHLUSS, WAS FÜR DIE KOMMENDE WOCHE GEPLANT IST.**

## **Glu-Glu-Glu was?**

Oder was ist Gluten?

Bei einer Überempfindlichkeit gegenüber Gluten, das in Getreidesorten wie WEIZEN, GERSTE, DINKEL, ROGGEN, HAFER und GRÜNKERN enthalten ist, müssen Kinder sämtliche Produkte (Mehl, Grieß, Graupen, Flocken, Stärke) aus diesen Getreidesorten meiden.

Somit fallen herkömmliche Brote, Kuchen, Kekse, Waffeln, Nudeln, Pizza, Knödel, Frühstückscerealien und alles Panierte weg. Mit glutenfreien Mehlen aus Reis, Mais und Kartoffeln kann all das aber problemlos zubereitet werden.

### **WICHTIG!**

Da schon kleinste Spuren Probleme machen können, sollte man beim Kochen, Backen und Zubereiten von Speisen darauf achten, dass Arbeitsflächen, Geschirr und Besteck, die vorher für glutenhaltige Lebensmittel verwendet wurden, NICHT zum Zubereiten von glutenfreien Speisen verwendet werden bzw. davor gründlich gereinigt werden.

### **Wegfallen immer:**

Herkömmliche Backwaren,  
Frühstückscerealien, Nudeln, Pommes,  
Paniertes, Malzgetränke

### **Das darf NICHT in der Zutatenliste stehen:**

Gluten, glutenhaltige Getreidesorten und Produkte daraus, Weizeneiweiß, Weizenkleber, Grünkern, Einkorn, Kamut, Emmer, Seitan, Triticale, Bulgur, Couscous

### **Das darf in der Zutatenliste stehen:**

Johannisbrotkernmehl,  
Guarkernmehl,  
Kartoffelmehl/Kartoffelstärke,  
Maismehl/Maisstärke,  
Reismehl/Reisstärke,  
Tapiokamehl/Tapiokastärke,  
Kastanienmehl, Glukosesirup,  
Dextrose, Maltodextrin, modifizierte Stärke ohne weitere Angaben,  
Glutamat

## **Mögliche Lebensmittel für ein glutenfreies Buffet:**

### **Billa**

- ♥ Noa Hummus Kräuter
- ♥ Noa Kichererbse Avocado Brotaufstrich
- ♥ Ja! Natürlich Liptauer Art Aufstrich
- ♥ Echter Liptauer - Die Käsemacher von Die Käsemacher
- ♥ Rupp Veinschmecker Aufstrich Kräuter
- ♥ Rupp Veinschmecker Aufstrich Natur
- ♥ bett'r Erdbeer Aufstrich ohne Zuckerzusatz
- ♥ Staud's Reine Frucht Erdbeere
- ♥ Clever Erdbeer Konfitüre Extra Passiert

### **Spar**

- ♥ S-BUDGET Liptauer-Art mild
- ♥ S-BUDGET Ei-Zwiebel Aufstrich
- ♥ Die Käsemacher Peppersweet Aufstrich
- ♥ SPAR Natur\*pur Bio-Kastanien essfertig
- ♥ SPAR Vital Italienische Edelkastanien essfertig

### **Erlaubt ist:**

Reis, Mais, Kartoffeln, Hirse, Kastanien, Tapioka, Buchweizen, Amaranth, Quinoa und Mehle daraus (glutenfrei gekennzeichnete Mehle sind zu bevorzugen), Nüsse, Hülsenfrüchte, unverarbeitete Milch und Milchprodukte, Naturkäse (Gouda, Emmentaler, Appenzeller, Mozzarella etc. ohne Gewürzzusätze, keine Lightprodukte), Fleisch, Fisch, Eier, pflanzliche Öle, Obst, Gemüse und frische Kräuter, Honig und Zucker