



Nach dem Frühstück stehen  
Ihrem Kind als Zwischenmahlzeit  
immer frische Lebensmittel  
(Obst & Gemüse) und Wasser  
sowie Tee zur Verfügung.



Giller Str. 2a  
41569 Rommerskirchen  
Tel.: 02183/82220  
Fax: 02183/82230  
E-Mail:  
[sonnenhaus@rommerskirchen.de](mailto:sonnenhaus@rommerskirchen.de)



Kommunalen Kindertagesstätte  
und Familienzentrum  
„Sonnenhaus“



Kommunalen Kindertagesstätte  
„Sonnenhaus“



Das Frühstück  
in der KiTa

Für einen guten Start in den Tag

Information für Eltern



Giller Straße 2 a  
41569 Rommerskirchen



## Liebe Eltern,

aufgrund des neuen Lebensabschnitts „KiTa“, wird ihr Kind jetzt ganz anders gefordert, dabei ist eine ausgewogene Ernährung wichtig. Wir möchten uns bewusst von der Bezeichnung „zuckerfreie KiTa“ distanzieren, da es zu besonderen Anlässen, wie einem Geburtstag oder auch „einfach mal so“ im Alltag, Ausnahmen geben wird. Naschen ist ein besonderer Genuss, welchen wir den Kindern nicht vorenthalten möchten. Ein leckeres Frühstück bringt gute Laune und Fitness für den ganzen Tag. Daher setzt sich unsere Auswahl an Lebensmitteln wie folgt zusammen:

### Müsli

- mit Früchten
- ohne Früchte
- Haferflocken



### Brot

- Mischbrot
- Vollkornbrot
- Graubrot
- Roggenbrot
- Brötchen
- Knäckebrot



Diese ganzen Sorten werden natürlich nicht jeden Tag angeboten, finden jedoch im Wechsel einen Platz auf unserem Frühstücksbuffet. Unser Brot kommt aus der Bäckerei Voosen.

### Belag

- Butter, Margarine
- Frischkäse, Scheibenkäse
- Salami, Schinken
- Fleischwurst, Leberwurst
- Quark, Marmelade und vieles mehr.

Projekt -oder angebotsbezogen werden z.B.: Schokoaufstrich, Eier, Gebäck, Waffeln, Crepes oder Ähnliches angeboten. Aber auch dies zählt zu den besonderen Anlässen, welche nicht täglich, sondern ab und zu, stattfinden werden. Wir verzichten auf Schweinefleisch und bieten alternativ Geflügelwurst o.Ä. an.



### Obst (nach Jahreszeit)

- Apfel
- Birne
- Mandarine
- Pflaume
- Weintraube
- Nektarinen
- Erdbeeren
- Kirschen
- und Ähnliches



### Gemüse (nach Jahreszeit)

- Tomate
- Gurke
- Möhre
- Paprika
- Kohlrabi
- und Ähnliches



### Milch

- Milch
- (Natur-) Joghurt
- und Ähnliches

### Getränke

- Wasser
- Tee
- Schorlen
- und Ähnliches

