

wir kochen



Ev. Lukas  
Familienzentrum



Montag 29.11.2021 regulär	Dienstag 30.11.2021	Mittwoch 01.12.2021	Donnerstag 02.12.2021	Freitag 03.12.2021
<b>Gemüsepfanne (Zucchini Mais Paprika)</b> <i>1, 1a, 2, 5, 8, 9, 10</i> Weizen-Vollkornnudeln <i>1, 1a, 5, 8, 10, 13</i> Kürbis-Frischkäse-Soße <i>1, 1a, 2, 5, 8, 9, 10</i>  Quarkspeise <i>2</i>	Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing <i>2, 10</i> <b>Fischauflauf (Seelachs) Helgoländer Art</b> <i>1, 1a, 2, 6, 10, 20</i> Salzkartoffeln  Birne	<b>Kräuterquark-Haferplätzchen</b> <i>1, 1h, 2, 5</i> Kohlrabigemüse <i>1, 1a, 2</i> Couscous <i>1, 1a</i>  Apfeltraum	<b>Möhreneintopf</b> <i>9</i> Roggen-Vollkornbrot <i>1, 1a, 1f, 1g, 10</i>  Grießschnitten mit Pfirsichsoße <i>1, 1a, 1b, 2</i>	<b>Putenragout mit Kresse</b> <i>1, 1a, 2, 5, 8, 9, 10</i> Erbsengemüse mit Butter <i>2, 2b, 5, 8, 9, 10</i> Bulgur <i>1, 1a</i>  Mandarinen, frisch
<b>laktosefrei</b>				
<b>Gemüsepfanne (Zucchini Mais Paprika)</b> <i>1, 1a, 2, 5, 8, 9, 10</i> Weizen-Vollkornnudeln <i>1, 1a, 5, 8, 10, 13</i> Kürbis-Käsesoße (lactosefrei) <i>2b, 20</i>  Quarkspeise l´frei <i>2b, 20</i>	Eisbergsalat mit Joghurtdressing l´frei <i>2b, 10, 20</i> <b>Fischauflauf(Seelachs)Helgoländer Art l´frei</b> <i>1, 1a, 2b, 6, 10, 20</i> Salzkartoffeln  Birne	<b>Kräuterquark-Haferplätzchen l´frei</b> <i>1, 1h, 2, 5, 20</i> Kohlrabigemüse, lactosefrei <i>1, 1a, 2b, 20</i> Couscous <i>1, 1a</i>  Apfeltraum	<b>Möhreneintopf</b> <i>9</i> Roggen-Vollkornbrot <i>1, 1a, 1f, 1g, 10</i>  Grießschnitten l´frei mit Pfirsichsoße <i>1, 1a, 1b, 2b</i>	<b>Putenragout mit Kresse (lactosefrei)</b> <i>1, 1a, 2b, 5, 8, 9, 10</i> Erbsengemüse mit Butter <i>2, 2b, 5, 8, 9, 10</i> Bulgur <i>1, 1a</i>  Mandarinen, frisch

wir kochen



Ev. Lukas  
Familienzentrum



Montag 29.11.2021 muslimisch	Dienstag 30.11.2021	Mittwoch 01.12.2021	Donnerstag 02.12.2021	Freitag 03.12.2021
<b>Gemüsepfanne (Zucchini Mais Paprika)</b> 1, 1a, 2, 5, 8, 9, 10  Weizen-Vollkornnudeln 1, 1a, 5, 8, 10, 13  Kürbis-Frischkäse-Soße 1, 1a, 2, 5, 8, 9, 10   Quarkspeise 2	Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing 2, 10  <b>Fischauflauf (Seelachs) Helgoländer Art</b> 1, 1a, 2, 6, 10, 20  Salzkartoffeln    Birne	<b>Kräuterquark-Haferplätzchen</b>  1, 1h, 2, 5  Kohlrabigemüse 1, 1a, 2  Couscous 1, 1a   Apfeltraum	<b>Möhreneintopf</b>  9  Roggen-Vollkornbrot 1, 1a, 1f, 1g, 10    Grießschnitten mit Pfirsichsoße 1, 1a, 1b, 2	<b>Putenragout mit Kresse</b>  1, 1a, 2, 5, 8, 9, 10  Erbsengemüse mit Butter 2, 2b, 5, 8, 9, 10  Bulgur 1, 1a   Mandarinen, frisch

**Nährwertangaben (Portion) für das 'reguläre' Essen**

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Energie	2174 kJ (517 kcal)	Energie	1605 kJ (382 kcal)	Energie	2278 kJ (543 kcal)	Energie	1718 kJ (409 kcal)	Energie	1508 kJ (358 kcal)
Fett	16 g	Fett	10 g	Fett	16 g	Fett	8 g	Fett	9 g
davon ges. Fettsäuren	6 g	davon ges. Fettsäuren	4 g	davon ges. Fettsäuren	4 g	davon ges. Fettsäuren	6 g	davon ges. Fettsäuren	2 g
Kohlenhydrate	64 g	Kohlenhydrate	42 g	Kohlenhydrate	74 g	Kohlenhydrate	66 g	Kohlenhydrate	44 g
davon Zucker	20 g	davon Zucker	21 g	davon Zucker	25 g	davon Zucker	21 g	davon Zucker	15 g
Eiweiß	25 g	Eiweiß	25 g	Eiweiß	20 g	Eiweiß	11 g	Eiweiß	20 g
Salz	1,03 g	Salz	0,53 g	Salz	0,32 g	Salz	1,09 g	Salz	0,84 g
Ballaststoffe	10 g	Ballaststoffe	7 g	Ballaststoffe	10 g	Ballaststoffe	12 g	Ballaststoffe	7 g

Allergene	1 Gluten	2 Milch	3 Schalenfrüchte	4 Krebstiere	10 Senf
	1a Weizen	2a Laktose	3a Mandeln	5 Eier	11 Sesam
	1b Dinkel	2b Milcheiweiß	3b Paranüsse	6 Fisch	12 Schwefel
	1c Einkorn		3c Haselnüsse	7 Erdnüsse	13 Süßlupinen
	1d Emmer	1e Khorasan (Kamut)	3d Walnüsse	8 Soja	14 Weichtiere
		1f Roggen		9 Sellerie	20 weitere Zusatzstoffe
		1g Gerste			
		1h Hafer			
			3e Cashewnüsse		
			3f Pecannüsse		
			3g Pistazien		
			3h Macadamia- / Queenslandnüsse		

**Änderungen zu der Speisefolge / Rezeptur werden frühzeitig bekannt gegeben.**

**Bei Fragen zu den Allergenen / Zusatzstoffen wenden Sie sich bitte an die Küche oder an die Fachkräfte in den Gruppen.**