

wir kochen



Ev. Lukas
Familienzentrum



Montag 22.04.2024	Dienstag 23.04.2024	Mittwoch 24.04.2024	Donnerstag 25.04.2024	Wunschtag Blaue Grünne	Freitag 26.04.2024
regulär					
Gelbe Bohnensalat mit Apfel in Sahnes 2, 20			Gurkensticks		
Weizen-Vollkornnudeln	Lachsfiletwürfel in Sahnesoße	Brokkoli-Möhren-Kartoffel-Auflauf	Gabelspaghetti		Weißer Bohnensuppe mit Tomate und Möhre
1, 1a, 5, 8, 10, 13	1, 1a, 2, 5, 6, 8, 9, 10, 20	1a, 2, 5, 8, 10	1, 1a, 5, 8		
Tomatensoße (Tomate, Möhre, Zwiebel 2, 5, 8, 9, 10	Bulgur 1, 1a		Carbonara-Soße (mit Geflügelfleisch 9, 10, 20		Roggen-Vollkornbrot 1, 1a, 1f, 1g, 10
Parmesankäse 2b, 5, 20	Kohlrabigemüse 1, 1a, 2				
Quarkspeise 2	Birne	Milchreis mit Zimt-Zucker 2	Apfelmus 20		Milchshake mit Bananengeschmack 2
laktosefrei					
Gelbe Bohnensalat mit Apfel, Sahnedre 2b, 20			Gurkensticks		
Weizen-Vollkornnudeln	Lachsfiletwürfel in Sahnesoße, lactosefrei	Brokkoli-Möhren-Kartoffel-Auflauf l'frei	Gabelspaghetti		Weißer Bohnensuppe mit Tomate und Möhre
1, 1a, 5, 8, 10, 13	1, 1a, 2b, 5, 6, 8, 9, 10, 20	1, 1a, 2b, 5, 8, 10, 20	1, 1a, 5, 8		
Tomatensoße (Tomate, Möhre, Zwiebel 2, 5, 8, 9, 10	Bulgur 1, 1a		Carbonara-Soße, l'frei (mit Geflügelflei 2b, 8, 9, 20		Roggen-Vollkornbrot 1, 1a, 1f, 1g, 10
Parmesankäse 2b, 5, 20	Kohlrabigemüse, lactosefrei 1, 1a, 2b, 20				
Quarkspeise l'frei 2b, 20	Birne	Milchreis l'frei mit Zimt-Zucker 2b, 20	Apfelmus 20		Milchshake l'frei mit Bananengeschmack 2b

wir kochen



Ev. Lukas
Familienzentrum



Montag 22.04.2024	Dienstag 23.04.2024	Mittwoch 24.04.2024	Donnerstag 25.04.2024	Wunschtag Blaue Grünne	Freitag 26.04.2024
muslimisch					
Gelbe Bohnensalat mit Apfel in Sahnes 2, 20			Gurkensticks		
Weizen-Vollkornnudeln	Lachsfiletwürfel in Sahnesoße	Brokkoli-Möhren-Kartoffel-Auflauf	Gabelspaghetti		Weißer Bohnensuppe mit Tomate und Möhre
1, 1a, 5, 8, 10, 13	1, 1a, 2, 5, 6, 8, 9, 10, 20	1a, 2, 5, 8, 10	1, 1a, 5, 8		
Tomatensoße (Tomate, Möhre, Zwiebel 2, 5, 8, 9, 10	Bulgur 1, 1a		Carbonara-Soße (mit Geflügelfleisch 9, 10, 20		Roggen-Vollkornbrot 1, 1a, 1f, 1g, 10
Parmesankäse 2b, 5, 20	Kohlrabigemüse 1, 1a, 2				
Quarkspeise 2	Birne	Milchreis mit Zimt-Zucker 2	Apfelmus 20		Milchshake mit Bananengeschmack 2

Nährwertangaben (Portion) für das 'reguläre' Essen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Energie 2026 kJ (481 kcal)	Energie 1865 kJ (446 kcal)	Energie 1775 kJ (423 kcal)	Energie 1777 kJ (423 kcal)	Energie 1517 kJ (360 kcal)
Fett 9 g	Fett 16 g	Fett 18 g	Fett 16 g	Fett 4 g
davon ges. Fettsäuren 2 g	davon ges. Fettsäuren 5 g	davon ges. Fettsäuren 9 g	davon ges. Fettsäuren 2 g	davon ges. Fettsäuren 1 g
Kohlenhydrate 70 g	Kohlenhydrate 53 g	Kohlenhydrate 43 g	Kohlenhydrate 53 g	Kohlenhydrate 62 g
davon Zucker 21 g	davon Zucker 21 g	davon Zucker 22 g	davon Zucker 37 g	davon Zucker 22 g
Eiweiß 24 g	Eiweiß 22 g	Eiweiß 19 g	Eiweiß 13 g	Eiweiß 13 g
Salz 0,42 g	Salz 0,62 g	Salz 0,96 g	Salz 2,12 g	Salz 1,15 g
Ballaststoffe 14 g	Ballaststoffe 10 g	Ballaststoffe 5 g	Ballaststoffe 4 g	Ballaststoffe 11 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		3d Walnüsse	8 Soja	14 Weichtiere
				9 Sellerie	20 weitere Zusatzstoffe

**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.**