

wir kochen



Ev. Lukas  
Familienzentrum



Montag 19.05.2025 regulär	Dienstag 20.05.2025	Mittwoch 21.05.2025	Donnerstag 22.05.2025	Freitag 23.05.2025
Gurkensticks		Eisbergsalat mit Essig-Öl-Dressing 10		
<b>Weizen-Vollkornnudeln</b> 1, 1a, 5, 8, 10, 13	<b>Veget. Bratlinge (Haferfl, Milch, Ei, Käse)</b> 1, 1h, 2, 5	<b>Fischauflauf (Seelachs) Helgoländer Art</b> 1, 1a, 2, 6, 10, 20	<b>Kartoffelsuppe mit Würstchen</b> 1, 1a, 2, 5, 8, 9, 10, 20	<b>Pizza Margherita (Vollkorn, Tomate, Zucchini, Käse)</b> 1, 1a, 2b, 20
Tomatensoße (Tomate, Möhre, Zwiebel) 2, 5, 8, 9, 10	Couscous 1, 1a	Reis (parboiled)	Berliner Brot 1, 1a, 1b, 1f	
Parmesankäse 2b, 5, 20	Kaisergemüse (Blumenkohl/Brokkoli/M) 2b			
	Schnittlauchdip 2			
Stracciatellajoghurt 1, 2	Apfel, frisch	Bananendessert	Vanillepudding mit Erdbeer-Rhabarbers 2	Birne
<b>laktosefrei</b>				
Gurkensticks		Eisbergsalat mit Essig-Öl-Dressing 10		
<b>Weizen-Vollkornnudeln</b> 1, 1a, 5, 8, 10, 13	<b>Veget. Bratlinge l'frei (Haferfl, Milch, Ei, Käse)</b> 1, 1h, 2b, 5, 20	<b>Fischauflauf (Seelachs) Helgoländer Art l'frei</b> 1, 1a, 2b, 6, 10, 20	<b>Kartoffelsuppe mit Würstchen l'frei</b> 1, 1a, 2b, 5, 8, 9, 10, 20	<b>Pizza Margherita (Vollkorn, Tomate, Zucchini, Käse)</b> 1, 1a, 2b, 20
Tomatensoße (Tomate, Möhre, Zwiebel) 2, 5, 8, 9, 10	Couscous 1, 1a	Reis (parboiled)	Berliner Brot 1, 1a, 1b, 1f	
Parmesankäse 2b, 5, 20	Kaisergemüse (Blumenkohl/Brokkoli/M) 2b			
	Schnittlauchdip, l'frei 2b, 20			
Stracciatellajoghurt, l'frei 1, 2, 20	Apfel, frisch	Bananendessert	Vanillepudding l'frei mit Erdbeer-Rhab 2b, 20	Birne

wir kochen



Ev. Lukas  
Familienzentrum



Montag 19.05.2025	Dienstag 20.05.2025	Mittwoch 21.05.2025	Donnerstag 22.05.2025	Freitag 23.05.2025
<b>muslimisch</b>				
Gurkensticks		Eisbergsalat mit Essig-Öl-Dressing 10		
<b>Weizen-Vollkornnudeln</b>  1, 1a, 5, 8, 10, 13	<b>Veget. Bratlinge (Haferfl, Milch, Ei, Käse)</b> 1, 1h, 2, 5	<b>Fischauflauf (Seelachs) Helgoländer Art</b> 1, 1a, 2, 6, 10, 20	<b>Kartoffelsuppe mit Geflügelwürstchen</b> 1, 1a, 2, 5, 8, 9, 10, 20	<b>Pizza Margherita (Vollkorn, Tomate, Zucchini, Käse)</b> 1, 1a, 2b, 20
Tomatensoße (Tomate, Möhre, Zwiebel) 2, 5, 8, 9, 10	Couscous 1, 1a	Reis (parboiled)	Berliner Brot 1, 1a, 1b, 1f	
Parmesankäse 2b, 5, 20	Kaisergemüse (Blumenkohl/Brokkoli/M) 2b			
	Schnittlauchdip 2			
Stracciatellajoghurt 1, 2	Apfel, frisch	Bananendessert	Vanillepudding mit Erdbeer-Rhabarbers 2	Birne

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

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Energie	1788 kJ (424 kcal)	Energie	2280 kJ (544 kcal)	Energie	1720 kJ (408 kcal)	Energie	2161 kJ (515 kcal)	Energie	1812 kJ (430 kcal)
Fett	8 g	Fett	17 g	Fett	9 g	Fett	12 g	Fett	12 g
davon ges. Fettsäuren	3 g	davon ges. Fettsäuren	4 g	davon ges. Fettsäuren	4 g	davon ges. Fettsäuren	3 g	davon ges. Fettsäuren	5 g
Kohlenhydrate	65 g	Kohlenhydrate	70 g	Kohlenhydrate	55 g	Kohlenhydrate	83 g	Kohlenhydrate	61 g
davon Zucker	25 g	davon Zucker	24 g	davon Zucker	21 g	davon Zucker	20 g	davon Zucker	22 g
Eiweiß	17 g	Eiweiß	21 g	Eiweiß	24 g	Eiweiß	16 g	Eiweiß	16 g
Salz	0,56 g	Salz	1,32 g	Salz	0,51 g	Salz	2,2 g	Salz	0,78 g
Ballaststoffe	10 g	Ballaststoffe	12 g	Ballaststoffe	3 g	Ballaststoffe	6 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	1h Hafer	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.**