

wir kochen



Ev. Lukas
Familienzentrum



Montag 09.06.2025 regulär	Dienstag 10.06.2025	Mittwoch 11.06.2025	Donnerstag 12.06.2025	Wunschtag Grüne Grünne	Freitag 13.06.2025
 KiTa geschlossen	Kohlrabisticks		Gurkensticks		
	Veget. Bratlinge (Haferfl, Milch, Ei, Käse) <i>1, 1h, 2, 5</i>	Cremige Kichererbsensuppe mit Saisongemüse <i>2, 9, 20</i>	Farfalle/Schleifennudeln (Hartweizen) <i>1, 1a</i>	Kräuter-Schlemmerfilet (Seelachs) <i>1, 1a, 6, 10</i>	
	Couscous <i>1, 1a</i>	Roggen-Vollkornbrot <i>1, 1a, 1f, 1g, 10</i>	Hackbällchen (Rind) in Tomatensoße <i>1, 1a, 5, 10</i>	Reis (parboiled)	
	Schnittlauchdip <i>2</i>		Parmesankäse <i>2b, 5, 20</i>	Erbsen-Möhren-Gemüse mit Butter <i>2b</i>	
	Joghurtspeise <i>2</i>	Milchreis mit Zimt-Zucker <i>2</i>	Apfelmus <i>20</i>		Gemischter Obstteller (Apfel,Birne,Ban
laktosefrei					
	Kohlrabisticks		Gurkensticks		
	Veget. Bratlinge l´frei(Haferfl,Milch,Ei,Käse) <i>1, 1h, 2b, 5, 20</i>	Cremige Kichererbsensuppe l´frei m. Saisongemüse <i>2b, 9, 20</i>	Farfalle/Schleifennudeln (Hartweizen) <i>1, 1a</i>	Kräuter-Schlemmerfilet (Seelachs) <i>1, 1a, 6, 10</i>	
	Couscous <i>1, 1a</i>	Roggen-Vollkornbrot <i>1, 1a, 1f, 1g, 10</i>	Hackbällchen (Rind) in Tomatensoße <i>1, 1a, 5, 10</i>	Reis (parboiled)	
	Schnittlauchdip, l´frei <i>2b, 20</i>		Parmesankäse <i>2b, 5, 20</i>	Erbsen-Möhren-Gemüse mit Butter <i>2b</i>	
	Joghurtspeise l´frei <i>2b</i>	Milchreis l´frei mit Zimt-Zucker <i>2b, 20</i>	Apfelmus <i>20</i>		Gemischter Obstteller (Apfel,Birne,Ban

wir kochen



Ev. Lukas
Familienzentrum



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Wunschtag	Freitag		
09.06.2025	10.06.2025	11.06.2025	12.06.2025	Grüne Grünne	13.06.2025		
muslimisch							
	Kohlrabisticks		Gurkensticks				
	Veget. Bratlinge (Haferfl, Milch, Ei, Käse)	Cremige Kichererbsensuppe mit Saisongemüse	Farfalle/Schleifennudeln (Hartweizen)		Kräuter-Schlemmerfilet (Seelachs)		
	1, 1h, 2, 5	2, 9, 20	1, 1a		1, 1a, 6, 10		
	Couscous	Roggen-Vollkornbrot	Hackbällchen (Rind) in Tomatensoße		Reis (parboiled)		
	1, 1a	1, 1a, 1f, 1g, 10	1, 1a, 5, 10				
	Schnittlauchdip		Parmesankäse		Erbsen-Möhren-Gemüse mit Butter		
	2		2b, 5, 20		2b		
	Joghurtspeise	Milchreis mit Zimt-Zucker	Apfelmus		Gemischter Obstteller (Apfel,Birne,Bar		
	2	2	20				
Nährwertangaben (Portion) für das 'reguläre' Essen							
Energie	kJ (kcal)	Energie	2243 kJ (534 kcal)	Energie	2358 kJ (558 kcal)	Energie	1708 kJ (404 kcal)
Fett	g	Fett	16 g	Fett	9 g	Fett	6 g
davon ges. Fettsäuren	g	davon ges. Fettsäuren	4 g	davon ges. Fettsäuren	g	davon ges. Fettsäuren	2 g
Kohlenhydrate	g	Kohlenhydrate	66 g	Kohlenhydrate	88 g	Kohlenhydrate	57 g
davon Zucker	g	davon Zucker	22 g	davon Zucker	37 g	davon Zucker	21 g
Eiweiß	g	Eiweiß	28 g	Eiweiß	26 g	Eiweiß	26 g
Salz	g	Salz	0,79 g	Salz	0,34 g	Salz	0,19 g
Ballaststoffe	g	Ballaststoffe	5 g	Ballaststoffe	6 g	Ballaststoffe	5 g

Allergene	1 Gluten	2 Milch	3 Schalenfrüchte	4 Krebstiere	10 Senf
	1a Weizen	1e Khorasan (Kamut)	3a Mandeln	5 Eier	11 Sesam
	1b Dinkel	1f Roggen	3b Paranüsse	6 Fisch	12 Schwefel
	1c Einkorn	1g Gerste	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.