

wir kochen



Ev. Lukas
Familienzentrum



Montag 07.07.2025 regulär	Dienstag 08.07.2025	Mittwoch 09.07.2025	Wunschtage Grüne Grünne	Donnerstag 10.07.2025	Freitag 11.07.2025
 KiTa geschlossen	Paprikasticks Weizen-Vollkornnudeln <i>1, 1a, 5, 8, 10, 13</i> Käse-Lauch-Soße <i>2, 20</i> Stracciatellajoghurt <i>1, 2</i>	Fusilli/Penne/Spaghetti(Hartweizennudeln) <i>1, 1a</i> Bolognesesoße (Rinderhack, Möhre, To <i>1, 1a, 2b, 5, 8, 9, 10, 20</i> Kohlrabisticks gedünstet Parmesankäse <i>2b, 5, 20</i> Apfelmus <i>20</i>	Weißer Bohnensuppe mit Tomate und Möhre Roggen-Vollkornbrot <i>1, 1a, 1f, 1g, 10</i> Grießpudding mit Zucker und Zimt <i>1, 1a, 1b, 2a</i>	Pellkartoffeln Kräuterquark mit Gurke <i>2</i> Kaisergemüse (Blumenkohl/Brokkoli/M <i>2b</i> Wassermelone	
laktosefrei					
	Paprikasticks Weizen-Vollkornnudeln <i>1, 1a, 5, 8, 10, 13</i> Käse-Lauch-Soße l´frei <i>1, 2b, 5, 8, 9, 10</i> Stracciatellajoghurt, l´frei <i>1, 2, 20</i>	Fusilli/Penne/Spaghetti(Hartweizennudeln) <i>1, 1a</i> Bolognesesoße (Rinderhack, Möhre, To <i>1, 1a, 2b, 5, 8, 9, 10, 20</i> Kohlrabisticks gedünstet Parmesankäse <i>2b, 5, 20</i> Apfelmus <i>20</i>	Weißer Bohnensuppe mit Tomate und Möhre Roggen-Vollkornbrot <i>1, 1a, 1f, 1g, 10</i> Grießpudding, l´frei mit Zucker und Zi <i>1, 1a, 1b, 2b, 20</i>	Pellkartoffeln Kräuterquark l´frei mit Gurke <i>2b, 20</i> Kaisergemüse (Blumenkohl/Brokkoli/M <i>2b</i> Wassermelone	

wir kochen



Ev. Lukas
Familienzentrum



Montag 07.07.2025 muslimisch	Dienstag 08.07.2025	Mittwoch 09.07.2025	Wunschtag Grüne Grünne	Donnerstag 10.07.2025	Freitag 11.07.2025
	Paprikasticks Weizen-Vollkornnudeln 1, 1a, 5, 8, 10, 13 Käse-Lauch-Soße 2, 20 Straciatellajoghurt 1, 2	Fusilli/Penne/Spaghetti(Hartweizennudeln) 1, 1a Bolognesesoße (Rinderhack, Möhre, To 1, 1a, 2b, 5, 8, 9, 10, 20 Kohlrabisticks gedünstet Parmesankäse 2b, 5, 20 Apfelmus 20		Weißer Bohnensuppe mit Tomate und Möhre Roggen-Vollkornbrot 1, 1a, 1f, 1g, 10 Grießpudding mit Zucker und Zimt 1, 1a, 1b, 2a	Pellkartoffeln Kräuterquark mit Gurke 2 Kaisergemüse (Blumenkohl/Brokkoli/M 2b Wassermelone

Nährwertangaben (Portion) für das 'reguläre' Essen

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Energie	kJ (kcal)	Energie	1857 kJ (442 kcal)	Energie	2294 kJ (544 kcal)	Energie	1688 kJ (401 kcal)	Energie	1234 kJ (294 kcal)
Fett	g	Fett	11 g	Fett	10 g	Fett	6 g	Fett	2 g
davon ges. Fettsäuren	g	davon ges. Fettsäuren	6 g	davon ges. Fettsäuren	3 g	davon ges. Fettsäuren	g	davon ges. Fettsäuren	1 g
Kohlenhydrate	g	Kohlenhydrate	62 g	Kohlenhydrate	86 g	Kohlenhydrate	67 g	Kohlenhydrate	53 g
davon Zucker	g	davon Zucker	23 g	davon Zucker	41 g	davon Zucker	19 g	davon Zucker	18 g
Eiweiß	g	Eiweiß	18 g	Eiweiß	24 g	Eiweiß	15 g	Eiweiß	11 g
Salz	g	Salz	0,91 g	Salz	0,63 g	Salz	1,14 g	Salz	0,85 g
Ballaststoffe	g	Ballaststoffe	10 g	Ballaststoffe	7 g	Ballaststoffe	10 g	Ballaststoffe	8 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.**