

wir kochen



Ev. Lukas
Familienzentrum



Montag 14.07.2025	Dienstag 15.07.2025	Mittwoch 16.07.2025	Donnerstag 17.07.2025	Wunschtag Rote Gruppe	Freitag 18.07.2025
<p>regulär</p> <p>Gurkensalat 2</p> <p>Weizen-Vollkornnudeln 1, 1a, 5, 8, 10, 13</p> <p>Tomaten-Thunfisch-Soße mit Parmesan 2b, 6, 20</p> <p>Quarkspeise 2</p>	<p>Nasi-Goreng (Reis mit Huhn, Paprika, Erbsen) 1, 1a, 5, 8, 9, 10, 20</p> <p>Wassermelone</p>	<p>Kartoffel-Kohlrabi-Eintopf, vegetarisch 1</p> <p>Berliner Brot 1, 1a, 1b, 1f</p> <p>Nektarine</p>	<p>Pizza Margherita (Vollkorn, Tomate, Zucchini, Käse) 1, 1a, 2b, 20</p> <p>Schokoladenpudding 2, 8, 20</p>		<p>Linsenbratlinge (Möhren, Sesam) mit Kräuterdip 1, 1a, 2, 11</p> <p>Couscous 1, 1a</p> <p>Brokkoligemüse</p> <p>Apfel, frisch</p>
laktosefrei					
<p>Gurkensalat, l'frei 2b, 20</p> <p>Weizen-Vollkornnudeln 1, 1a, 5, 8, 10, 13</p> <p>Tomaten-Thunfisch-Soße mit Parmesan 2b, 6, 20</p> <p>Quarkspeise l'frei 2b, 20</p>	<p>Nasi-Goreng (Reis mit Huhn, Paprika, Erbsen) 1, 1a, 5, 8, 9, 10, 20</p> <p>Wassermelone</p>	<p>Kartoffel-Kohlrabi-Eintopf, vegetarisch 1</p> <p>Berliner Brot 1, 1a, 1b, 1f</p> <p>Nektarine</p>	<p>Pizza Margherita (Vollkorn, Tomate, Zucchini, Käse) 1, 1a, 2b, 20</p> <p>Schokoladenpudding, lactosefrei 2b, 20</p>		<p>Linsenbratlinge (Möhre/Sesam) mit Kräuterdip l'frei 2b, 20</p> <p>Couscous 1, 1a</p> <p>Brokkoligemüse</p> <p>Apfel, frisch</p>

