

wir kochen



Ev. Lukas
Familienzentrum



Montag 15.09.2025 regulär	Dienstag 16.09.2025	Mittwoch 17.09.2025	Donnerstag 18.09.2025	Wunschtag Rote Gruppe	Freitag 19.09.2025
Gemüse-Mix-Sticks-Sommer					
Weizen-Vollkornnudeln <i>1, 1a, 5, 8, 10, 13</i>	Veget. Bratlinge (Haferfl, Milch, Ei, Käse) <i>1, 1h, 2, 5</i>	Fischstäbchen (Seelachs), TK <i>1, 1a, 6, 14</i>	Hackbraten (Rind) <i>1, 1a, 5, 10</i>		Cremige Kichererbsensuppe mit Saisongemüse <i>2, 9, 20</i>
Kräuterfrischkäsesoße <i>1, 1a, 2, 5, 8, 9, 10</i>	Couscous <i>1, 1a</i>	Rahmspinat <i>2</i>	Reis (parboiled)		Roggen-Vollkornbrot <i>1, 1a, 1f, 1g, 10</i>
	Schnittlauchdip <i>2</i>	Kartoffelpüree <i>2</i>	Tomatensoße, einfach <i>1a, 2, 5, 8, 9, 10, 20</i>		
	Kaisergemüse (Blumenkohl/Brokkoli/M <i>2b</i>		Erbsengemüse mit Butter <i>2, 2b, 5, 8, 9, 10</i>		
Quarkspeise <i>2</i>	Birne	Obstteller mit Melone (Äpfel, Birnen, Ne)	Apfelmus <i>20</i>		Joghurtshake mit Heidelbeeren <i>2</i>
laktosefrei					
Gemüse-Mix-Sticks-Sommer					
Weizen-Vollkornnudeln <i>1, 1a, 5, 8, 10, 13</i>	Veget. Bratlinge l`frei (Haferfl, Milch, Ei, Käse) <i>1, 1h, 2b, 5, 20</i>	Fischstäbchen (Seelachs), TK <i>1, 1a, 6, 14</i>	Hackbraten (Rind) <i>1, 1a, 5, 10</i>		Cremige Kichererbsensuppe l`frei m. Saisongemüse <i>2b, 9, 20</i>
Kräuterkäsesoße, l`frei <i>1, 1a, 2b, 5, 8, 9, 10, 20</i>	Couscous <i>1, 1a</i>	Rahmspinat, lactosefrei <i>2b, 20</i>	Reis (parboiled)		Roggen-Vollkornbrot <i>1, 1a, 1f, 1g, 10</i>
	Schnittlauchdip, l`frei <i>2b, 20</i>	Kartoffelpüree, lactosefrei <i>2b, 20</i>	Tomatensoße, einfach <i>1a, 2, 5, 8, 9, 10, 20</i>		
	Kaisergemüse (Blumenkohl/Brokkoli/M <i>2b</i>		Erbsengemüse mit Butter <i>2, 2b, 5, 8, 9, 10</i>		
Quarkspeise l`frei <i>2b, 20</i>	Birne	Obstteller mit Melone (Äpfel, Birnen, Ne)	Apfelmus <i>20</i>		Joghurtshake l`frei mit Heidelbeeren <i>2b, 20</i>

wir kochen



Ev. Lukas
Familienzentrum



Montag 15.09.2025	Dienstag 16.09.2025	Mittwoch 17.09.2025	Donnerstag 18.09.2025	Wunschtag Rote Gruppe	Freitag 19.09.2025
muslimisch					
Gemüse-Mix-Sticks-Sommer					
Weizen-Vollkornnudeln 1, 1a, 5, 8, 10, 13 Kräuterfrischkäsesoße 1, 1a, 2, 5, 8, 9, 10	Veget. Bratlinge (Haferfl, Milch, Ei, Käse) 1, 1h, 2, 5 Couscous 1, 1a Schnittlauchdip 2 Kaisergemüse (Blumenkohl/Brokkoli/M 2b Birne	Fischstäbchen (Seelachs), TK 1, 1a, 6, 14 Rahmspinat 2 Kartoffelpüree 2 Obstteller mit Melone (Äpfel,Birnen,Ne	Hackbraten (Rind) 1, 1a, 5, 10 Reis (parboiled) Tomatensoße, einfach 1a, 2, 5, 8, 9, 10, 20 Erbsengemüse mit Butter 2, 2b, 5, 8, 9, 10 Apfelmus 20		Cremige Kichererbsensuppe mit Saisongemüse 2, 9, 20 Roggen-Vollkornbrot 1, 1a, 1f, 1g, 10 Joghurtshake mit Heidelbeeren 2
Quarkspeise 2					
Nährwertangaben (Portion) für das 'reguläre' Essen					
Energie 1934 kJ (460 kcal) Fett 13 g davon ges. Fettsäuren 6 g Kohlenhydrate 59 g davon Zucker 16 g Eiweiß 23 g Salz 1,14 g Ballaststoffe 8 g	Energie 2017 kJ (480 kcal) Fett 12 g davon ges. Fettsäuren 3 g Kohlenhydrate 67 g davon Zucker 26 g Eiweiß 20 g Salz 1,24 g Ballaststoffe 11 g	Energie 2081 kJ (496 kcal) Fett 16 g davon ges. Fettsäuren 3 g Kohlenhydrate 59 g davon Zucker 16 g Eiweiß 25 g Salz 0,72 g Ballaststoffe 8 g	Energie 2126 kJ (503 kcal) Fett 8 g davon ges. Fettsäuren 6 g Kohlenhydrate 78 g davon Zucker 37 g Eiweiß 24 g Salz 0,59 g Ballaststoffe 8 g		Energie 1865 kJ (444 kcal) Fett 7 g davon ges. Fettsäuren 2 g Kohlenhydrate 73 g davon Zucker 22 g Eiweiß 15 g Salz 1,08 g Ballaststoffe 13 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.**