

wir kochen



Ev. Lukas
Familienzentrum



Montag 20.10.2025 regulär	Dienstag 21.10.2025	Mittwoch 22.10.2025	Wunschtag Blaue Grünne	Donnerstag 23.10.2025	Freitag 24.10.2025
Gelbe Bohnensalat mit Apfel in Sahnes 2, 20 Weizen-Vollkornnudeln 1, 1a, 5, 8, 10, 13 Tomaten-Gemüsesoße (Bl' kohl, Kohlrä 1, 1a, 2, 8, 9, 10, 20 Parmesankäse 2b, 5, 20 Quarkspeise 2	Kürbis-Möhren-Suppe mit Kartoffel 1a, 2, 5, 8, 9, 10 Berliner Brot 1, 1a, 1b, 1f Pfannekuchenschnitte mit Apfelmus 1, 1a, 2, 5	Salami-Pizza (Rind) 1, 1a, 2b, 20 Vanillepudding 2		Linsenbratlinge(Möhren, Sesam) mit Kräuterdip 1, 1a, 2, 11 Couscous 1, 1a Kaisergemüse (Blumenkohl/Brokkoli/M 2b Bananendessert	Lachsfiletwürfel in Sahnesoße 1, 1a, 2, 5, 6, 8, 9, 10, 20 Salzkartoffeln Erbsengemüse mit Butter 2, 2b, 5, 8, 9, 10 Birne
laktosefrei					
Gelbe Bohnensalat mit Apfel, Sahnedre 2b, 20 Weizen-Vollkornnudeln 1, 1a, 5, 8, 10, 13 Tomaten-Gemüsesoße (Bl' kohl, Kohlrä 1, 1a, 2, 8, 9, 10, 20 Parmesankäse 2b, 5, 20 Quarkspeise l' frei 2b, 20	Kürbis-Möhren-Suppe mit Kartoffel 1a, 2, 5, 8, 9, 10 Berliner Brot 1, 1a, 1b, 1f Pfannekuchenschnitte l' frei m. Apfelm 1, 1a, 2b, 5	Salami-Pizza (Rind) 1, 1a, 2b, 20 Vanillepudding, l' frei 2b, 20		Linsenbratlinge (Möhre/Sesam)mit Kräuterdip l' frei 2b, 20 Couscous 1, 1a Kaisergemüse (Blumenkohl/Brokkoli/M 2b Bananendessert	Lachsfiletwürfel in Sahnesoße, lactosefrei 1, 1a, 2b, 5, 6, 8, 9, 10, 20 Salzkartoffeln Erbsengemüse mit Butter 2, 2b, 5, 8, 9, 10 Birne

wir kochen



Ev. Lukas
Familienzentrum



Montag 20.10.2025 muslimisch	Dienstag 21.10.2025	Mittwoch 22.10.2025	Wunschtag Blaue Grünne	Donnerstag 23.10.2025	Freitag 24.10.2025
Gelbe Bohnensalat mit Apfel in Sahnes 2, 20 Weizen-Vollkornnudeln 1, 1a, 5, 8, 10, 13 Tomaten-Gemüsesoße (Bl' kohl, Kohlr 1, 1a, 2, 8, 9, 10, 20 Parmesankäse 2b, 5, 20 Quarkspeise 2	Kürbis-Möhren-Suppe mit Kartoffel 1a, 2, 5, 8, 9, 10 Berliner Brot 1, 1a, 1b, 1f Pfannekuchenschnitte mit Apfelmus 1, 1a, 2, 5	Salami-Pizza (Rind) 1, 1a, 2b, 20 Vanillepudding 2		Linzenbratlinge(Möhren, Sesam) mit Kräuterdip 1, 1a, 2, 11 Couscous 1, 1a Kaisergemüse (Blumenkohl/Brokkoli/M 2b Bananendessert	Lachsfiletwürfel in Sahnesoße 1, 1a, 2, 5, 6, 8, 9, 10, 20 Salzkartoffeln Erbsengemüse mit Butter 2, 2b, 5, 8, 9, 10 Birne
Nährwertangaben (Portion) für das 'reguläre' Essen					
Energie 1960 kJ (465 kcal) Fett 9 g davon ges. Fettsäuren 2 g Kohlenhydrate 68 g davon Zucker 20 g Eiweiß 24 g Salz 0,68 g Ballaststoffe 13 g	Energie 1765 kJ (420 kcal) Fett 7 g davon ges. Fettsäuren 1 g Kohlenhydrate 74 g davon Zucker 16 g Eiweiß 13 g Salz 2,12 g Ballaststoffe 4 g	Energie 2750 kJ (652 kcal) Fett 17 g davon ges. Fettsäuren 8 g Kohlenhydrate 98 g davon Zucker 21 g Eiweiß 24 g Salz 0,82 g Ballaststoffe 5 g		Energie 2037 kJ (486 kcal) Fett 15 g davon ges. Fettsäuren 2 g Kohlenhydrate 67 g davon Zucker 26 g Eiweiß 16 g Salz 0,92 g Ballaststoffe 12 g	Energie 1898 kJ (451 kcal) Fett 14 g davon ges. Fettsäuren 5 g Kohlenhydrate 52 g davon Zucker 21 g Eiweiß 23 g Salz 0,55 g Ballaststoffe 10 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	3g Pistazien	7 Erdnüsse
	1d Emmer	1h Hafer	3d Walnüsse	3h Macadamia- / Queenslandnüsse	8 Soja
				9 Sellerie	20 weitere Zusatzstoffe