

wir kochen



Ev. Lukas
Familienzentrum



Montag 03.11.2025 regulär	Dienstag 04.11.2025	Mittwoch 05.11.2025	Wunschtag Rote Gruppe	Donnerstag 06.11.2025	Freitag 07.11.2025
Eisbergsalat mit Essig-Öl-Dressing 10 Weizen-Vollkornnudeln 1, 1a, 5, 8, 10, 13 Tomatensoße (Tomate, Möhre,Zwiebel) 2, 5, 8, 9, 10, 20 Parmesankäse 2b, 5, 20 Quarkspeise 2	Gekochte Eier 5 Senfsoße 1, 1a, 2, 10, 20 Salzkartoffeln Kaisergemüse (Blumenkohl/Brokkoli/M 2b Gemischter Obstteller (Apfel,Birne,Ban	Chicken Nuggets (Hähnchenbrustfilet) 1, 1a, 5 Reis (parboiled) Brokkoligemüse Vanillepudding 2		Pizza Margherita (Vollkorn, Tomate,Zucchini,Käse) 1, 1a, 2b, 20 Bananendessert	Externer Caterer
laktosefrei					
Eisbergsalat mit Essig-Öl-Dressing 10 Weizen-Vollkornnudeln 1, 1a, 5, 8, 10, 13 Tomatensoße (Tomate, Möhre,Zwiebel) 2, 5, 8, 9, 10, 20 Parmesankäse 2b, 5, 20 Quarkspeise l´frei 2b, 20	Gekochte Eier 5 Senfsoße, lactosefrei 1, 1a, 2b, 10, 20 Salzkartoffeln Kaisergemüse (Blumenkohl/Brokkoli/M 2b Gemischter Obstteller (Apfel,Birne,Ban	Chicken Nuggets (Hähnchenbrustfilet) 1, 1a, 5 Reis (parboiled) Brokkoligemüse Vanillepudding, l´frei 2b, 20		Pizza Margherita (Vollkorn, Tomate,Zucchini,Käse) 1, 1a, 2b, 20 Bananendessert	Externer Caterer

wir kochen



Ev. Lukas
Familienzentrum



Montag 03.11.2025 muslimisch	Dienstag 04.11.2025	Mittwoch 05.11.2025	Wunschtag Rote Gruppe	Donnerstag 06.11.2025	Freitag 07.11.2025
Eisbergsalat mit Essig-Öl-Dressing 10					
Weizen-Vollkornnudeln	Gekochte Eier	Chicken Nuggets (Hähnchenbrustfilet)		Pizza Margherita (Vollkorn, Tomate,Zucchini,Käse)	Externer Caterer
1, 1a, 5, 8, 10, 13	5	1, 1a, 5		1, 1a, 2b, 20	
Tomatensoße (Tomate, Möhre,Zwiebel 2, 5, 8, 9, 10, 20	Senfsoße 1, 1a, 2, 10, 20	Reis (parboiled)			
Parmesankäse 2b, 5, 20	Salzkartoffeln	Brokkoligemüse			
	Kaisergemüse (Blumenkohl/Brokkoli/M 2b				
Quarkspeise 2	Gemischter Obstteller (Apfel,Birne,Ban	Vanillepudding 2		Bananendessert	
Nährwertangaben (Portion) für das 'reguläre' Essen					
Energie 1693 kJ (402 kcal)	Energie 1643 kJ (391 kcal)	Energie 2097 kJ (497 kcal)	Energie 1898 kJ (450 kcal)	Energie 0 kJ (0 kcal)	
Fett 7 g	Fett 10 g	Fett 11 g	Fett 12 g	Fett g	
davon ges. Fettsäuren 1 g	davon ges. Fettsäuren 3 g	davon ges. Fettsäuren 4 g	davon ges. Fettsäuren 1 g	davon ges. Fettsäuren g	
Kohlenhydrate 61 g	Kohlenhydrate 54 g	Kohlenhydrate 65 g	Kohlenhydrate 66 g	Kohlenhydrate 0 g	
davon Zucker 18 g	davon Zucker 24 g	davon Zucker 19 g	davon Zucker 23 g	davon Zucker g	
Eiweiß 21 g	Eiweiß 15 g	Eiweiß 30 g	Eiweiß 16 g	Eiweiß g	
Salz 0,41 g	Salz 1,07 g	Salz 0,32 g	Salz 0,78 g	Salz g	
Ballaststoffe 10 g	Ballaststoffe 9 g	Ballaststoffe 3 g	Ballaststoffe 6 g	Ballaststoffe 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