

wir kochen



Ev. Lukas
Familienzentrum



Montag 10.11.2025 regulär	Dienstag 11.11.2025	Mittwoch 12.11.2025	Donnerstag 13.11.2025	Wunschtag Gelbe Grünne	Freitag 14.11.2025
Externer Caterer	Möhrensticks, gedünstet Weizen-Vollkornnudeln 1, 1a, 5, 8, 10, 13 Kürbis-Frischkäse-Soße 1, 1a, 2, 5, 8, 9, 10 Stracciatellajoghurt 1, 2	Erbsensuppe (Schälerbsen, Kart., Möhre, Sellerie) 1, 2, 5, 8, 9, 10 Roggen-Vollkornbrot 1, 1a, 1f, 1g, 10 Apfel, frisch	Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing 2, 10 Frikadellen (Rinderhack) 1, 1a, 5, 10 Salzkartoffeln Grießpudding mit Zucker und Zimt 1, 1a, 1b, 2a		Kohlrabibratling mit Sesamkruste 1, 1a, 5, 11 Couscous 1, 1a Schnittlauchdip 2 Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse Gemischter Obstteller (Apfel, Birne, Ban
laktosefrei					
Externer Caterer	Möhrensticks, gedünstet Weizen-Vollkornnudeln 1, 1a, 5, 8, 10, 13 Kürbis-Käsesoße (laktosefrei) 2b, 20 Stracciatellajoghurt, l'frei 1, 2, 20	Erbsensuppe (Schälerbsen, Kart., Möhre, Sellerie) 1, 2, 5, 8, 9, 10 Roggen-Vollkornbrot 1, 1a, 1f, 1g, 10 Apfel, frisch	Eisbergsalat mit Joghurtdressing l'frei 2b, 10, 20 Frikadellen (Rinderhack) 1, 1a, 5, 10 Salzkartoffeln Grießpudding, l'frei mit Zucker und Zi 1, 1a, 1b, 2b, 20		Kohlrabibratling mit Sesamkruste 1, 1a, 5, 11 Couscous 1, 1a Schnittlauchdip, l'frei 2b, 20 Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse Gemischter Obstteller (Apfel, Birne, Ban

wir kochen



Montag 10.11.2025 muslimisch	Dienstag 11.11.2025	Mittwoch 12.11.2025	Donnerstag 13.11.2025	Wunschtag Gelbe Grünne	Freitag 14.11.2025
Externer Caterer	Möhrensticks, gedünstet Weizen-Vollkornnudeln 1, 1a, 5, 8, 10, 13 Kürbis-Frischkäse-Soße 1, 1a, 2, 5, 8, 9, 10 Stracciatellajoghurt 1, 2	Erbsensuppe (Schälerbsen, Kart., Möhre, Sellerie) 1, 2, 5, 8, 9, 10 Roggen-Vollkornbrot 1, 1a, 1f, 1g, 10 Apfel, frisch	Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing 2, 10 Frikadellen (Rinderhack) 1, 1a, 5, 10 Salzkartoffeln Grießpudding mit Zucker und Zimt 1, 1a, 1b, 2a		Kohlrabibratling mit Sesamkruste 1, 1a, 5, 11 Couscous 1, 1a Schnittlauchdip 2 Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse Gemischter Obstteller (Apfel, Birne, Ban
Nährwertangaben (Portion) für das 'reguläre' Essen					
Energie 0 kJ (0 kcal) Fett g davon ges. Fettsäuren g Kohlenhydrate 0 g davon Zucker g Eiweiß g Salz g Ballaststoffe g	Energie 2082 kJ (496 kcal) Fett 15 g davon ges. Fettsäuren 7 g Kohlenhydrate 67 g davon Zucker 23 g Eiweiß 19 g Salz 0,97 g Ballaststoffe 11 g	Energie 1392 kJ (330 kcal) Fett 3 g davon ges. Fettsäuren 0 g Kohlenhydrate 60 g davon Zucker 19 g Eiweiß 10 g Salz 1,6 g Ballaststoffe 13 g	Energie 1885 kJ (447 kcal) Fett 12 g davon ges. Fettsäuren g Kohlenhydrate 57 g davon Zucker 15 g Eiweiß 25 g Salz 0,41 g Ballaststoffe 4 g		Energie 1770 kJ (421 kcal) Fett 11 g davon ges. Fettsäuren 1 g Kohlenhydrate 59 g davon Zucker 23 g Eiweiß 16 g Salz 0,27 g Ballaststoffe 8 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