

wir kochen



Ev. Lukas
Familienzentrum



| Montag 10.11.2025 regulär | Dienstag 11.11.2025 | Mittwoch 12.11.2025 | Donnerstag 13.11.2025 | Wunschtag Gelbe Grunne | Freitag 14.11.2025 |
|--|---|---|---|---|-----------------------|
| Externer Caterer | Möhrensticks, gedünstet Weizen-Vollkornnuheln 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 Obststeller (Apfel,Birne,Ban | |
| laktosefrei | Möhrensticks, gedünstet Weizen-Vollkornnuheln 1, 1a, 5, 8, 10, 13 Kürbis-Käsesoße (lactosefrei) 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 Obststeller (Apfel,Birne,Ban | |

wir kochen



Ev. Lukas
Familienzentrum



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

| | | | | | |
|-----------|------------|---------------------|------------------|---------------------------------|-------------------------|
| Allergene | 1 Gluten | 2 Milch | 3 Schalenfrüchte | 4 Krebstiere | 10 Senf |
| | 1a Weizen | 1e Khorasan (Kamut) | 2a Laktose | 3a Mandeln | 5 Eier |
| | 1b Dinkel | 1f Roggen | 2b Milcheiweiß | 3b Paranüsse | 6 Fisch |
| | 1c Einkorn | 1g Gerste | | 3c Haselnüsse | 7 Erdnüsse |
| | 1d Emmer | 1h Hafer | | 3d Walnüsse | 8 Soja |
| | | | | 3h Macadamia- / Queenslandnüsse | 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.