

wir kochen



Ev. Lukas
Familienzentrum



Montag 05.01.2026 regulär	Dienstag 06.01.2026	Mittwoch 07.01.2026	Donnerstag 08.01.2026	Freitag 09.01.2026
Kohlrabisticks, gedünstet		Möhrensticks, gedünstet		
Weizen-Vollkornnudeln 1, 1a, 5, 8, 10, 13 Tomatensoße (Tomate, Möhre, Zwiebel) 2, 5, 8, 9, 10, 20 Parmesankäse 2b, 5, 20	Rührei 2, 5 Rahmspinat 2 Kartoffelpüree 2	Hähnchengeschnetzeltes Reis (parboiled)	Erbsensuppe (Schälerbsen, Kart., Möhre, Sellerie) 1, 2, 5, 8, 9, 10 Roggen-Vollkornbrot 1, 1a, 1f, 1g, 10	Lachsfiletwürfel in Sahnesoße 1, 1a, 2, 5, 6, 8, 9, 10, 20 Salzkartoffeln Kaisergemüse (Blumenkohl/Brokkoli/M 2b
Joghurtspeise 2	Apfel, frisch	Milchshake mit Bananengeschmack 2	Grießschnitten mit Zucker und Zimt 1, 1a, 1b, 2	Mandarinen, frisch
laktosefrei				
Kohlrabisticks, gedünstet		Möhrensticks, gedünstet		
Weizen-Vollkornnudeln 1, 1a, 5, 8, 10, 13 Tomatensoße (Tomate, Möhre, Zwiebel) 2, 5, 8, 9, 10, 20 Parmesankäse 2b, 5, 20	Rührei l'frei 2b, 5, 20 Rahmspinat, lactosefrei 2b, 20 Kartoffelpüree, lactosefrei 2b, 20	Hähnchengeschnetzeltes Reis (parboiled)	Erbsensuppe (Schälerbsen, Kart., Möhre, Sellerie) 1, 2, 5, 8, 9, 10 Roggen-Vollkornbrot 1, 1a, 1f, 1g, 10	Lachsfiletwürfel in Sahnesoße, lactosefrei 1, 1a, 2b, 5, 6, 8, 9, 10, 20 Salzkartoffeln Kaisergemüse (Blumenkohl/Brokkoli/M 2b
Joghurtspeise l'frei 2b, 20	Apfel, frisch	Milchshake l'frei mit Bananengeschmack 2b	Grießschnitten l'frei mit Zucker und Zi 1, 1a, 1b, 2b, 20	Mandarinen, frisch

wir kochen



Ev. Lukas
Familienzentrum



Montag 05.01.2026 muslimisch	Dienstag 06.01.2026	Mittwoch 07.01.2026	Donnerstag 08.01.2026	Freitag 09.01.2026
Kohlrabisticks, gedünstet		Möhrensticks, gedünstet		
Weizen-Vollkornnudeln	Rührei	Hähnchengeschnetzeltes	Erbsensuppe (Schälerbsen, Kart., Möhre, Sellerie)	Lachsfiletwürfel in Sahnesoße
1, 1a, 5, 8, 10, 13	2, 5		1, 2, 5, 8, 9, 10	1, 1a, 2, 5, 6, 8, 9, 10, 20
Tomatensoße (Tomate, Möhre, Zwiebel)	Rahmspinat	Reis (parboiled)	Roggen-Vollkornbrot	Salzkartoffeln
2, 5, 8, 9, 10, 20	2		1, 1a, 1f, 1g, 10	
Parmesankäse	Kartoffelpüree			Kaisergemüse (Blumenkohl/Brokkoli/M)
2b, 5, 20	2			2b
Joghurtspeise	Apfel, frisch	Milchshake mit Bananengeschmack	Grießschnitten mit Zucker und Zimt	Mandarinen, frisch
2		2	1, 1a, 1b, 2	
Nährwertangaben (Portion) für das 'reguläre' Essen				
Energie 1701 kJ (402 kcal)	Energie 1689 kJ (403 kcal)	Energie 1480 kJ (350 kcal)	Energie 1557 kJ (369 kcal)	Energie 1721 kJ (410 kcal)
Fett 5 g	Fett 14 g	Fett 5 g	Fett 5 g	Fett 14 g
davon ges. Fettsäuren 1 g	davon ges. Fettsäuren 5 g	davon ges. Fettsäuren 1 g	davon ges. Fettsäuren 1 g	davon ges. Fettsäuren 4 g
Kohlenhydrate 64 g	Kohlenhydrate 46 g	Kohlenhydrate 52 g	Kohlenhydrate 64 g	Kohlenhydrate 45 g
davon Zucker 21 g	davon Zucker 19 g	davon Zucker 17 g	davon Zucker 12 g	davon Zucker 15 g
Eiweiß 21 g	Eiweiß 17 g	Eiweiß 21 g	Eiweiß 13 g	Eiweiß 22 g
Salz 0,55 g	Salz 0,52 g	Salz 0,19 g	Salz 1,64 g	Salz 1,26 g
Ballaststoffe 10 g	Ballaststoffe 8 g	Ballaststoffe 2 g	Ballaststoffe 11 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	7 Erdnüsse	13 Süßlupinen
	1d Emmer	1h Hafer	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.