

wir kochen



**Ev. Lukas**  
Familienzentrum



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

wir kochen



**Ev. Lukas**  
Familienzentrum



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