

wir kochen



Ev. Lukas
Familienzentrum



Montag 19.01.2026 regulär	Dienstag 20.01.2026	Mittwoch 21.01.2026	Wunschtag Rote Gruppe	Donnerstag 22.01.2026	Freitag 23.01.2026
Möhrensalat				Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing 2, 10	
Weizen-Vollkornnudeln 1, 1a, 5, 8, 10, 13	Sesam-Linsenbratlinge (Möhren,Zwiebeln) 1, 1a, 11	Jägerkohleintopf (Rinderhack, Weißkohl, Kohlrabi) 2, 5, 8, 9, 10		Kräuter-Schlemmerfilet (Seelachs) 1, 1a, 6, 10	Gratinierte Grießklößchen mit Tomatensoße 1, 1a, 1b, 2, 5
Käse-Lauch-Soße 2, 20	Couscous 1, 1a	Baguettebrot 1, 1a, 1g, 2, 5, 8, 20		Reis (parboiled)	Kaisergemüse (Blumenkohl/Brokkoli/M 2b
Vanillejoghurt 2	Bananendessert	Apfelmus 20		Quarkspeise 2	Birne
laktosefrei					
Möhrensalat				Eisbergsalat mit Joghurtdressing l' frei 2b, 10, 20	
Weizen-Vollkornnudeln 1, 1a, 5, 8, 10, 13	Sesam-Linsenbratlinge (Möhren,Zwiebeln) 1, 1a, 11	Jägerkohleintopf (Rinderhack, Weißkohl, Kohlrabi) 2, 5, 8, 9, 10		Kräuter-Schlemmerfilet (Seelachs) 1, 1a, 6, 10	Gratinierte Grießklößchen l' frei m. Tomatensoße 1, 1a, 1b, 2b, 5, 20
Käse-Lauch-Soße l' frei 1, 2b, 5, 8, 9, 10	Couscous 1, 1a	Baguettebrot 1, 1a, 1g, 2, 5, 8, 20		Reis (parboiled)	Kaisergemüse (Blumenkohl/Brokkoli/M 2b
Vanillejoghurt l' frei 2b, 20	Bananendessert	Apfelmus 20		Quarkspeise l' frei 2b, 20	Birne

wir kochen



Ev. Lukas
Familienzentrum



Montag	Dienstag	Mittwoch	Wunschtag Rote Gruppe	Donnerstag	Freitag				
19.01.2026	20.01.2026	21.01.2026		22.01.2026	23.01.2026				
muslimisch									
Möhrensalat				Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing 2, 10					
Weizen-Vollkornnudeln 1, 1a, 5, 8, 10, 13	Sesam-Linsenbratlinge (Möhren,Zwiebeln) 1, 1a, 11	Jägerkohleintopf (Rinderhack, Weißkohl, Kohlrabi) 2, 5, 8, 9, 10		Kräuter-Schlemmerfilet (Seelachs) 1, 1a, 6, 10	Gratinierte Grießklößchen mit Tomatensoße 1, 1a, 1b, 2, 5				
Käse-Lauch-Soße 2, 20	Couscous 1, 1a	Baguettebrot 1, 1a, 1g, 2, 5, 8, 20		Reis (parboiled)	Kaisergemüse (Blumenkohl/Brokkoli/M 2b				
	Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse mit Soße 1, 1a, 2, 20								
Vanillejoghurt 2	Bananendessert	Apfelmus 20		Quarkspeise 2	Birne				
Nährwertangaben (Portion) für das 'reguläre' Essen									
Energie 1781 kJ (423 kcal)	Energie 9 g	Energie 1684 kJ (400 kcal)	Energie Fett davon ges. Fettsäuren Kohlenhydrate davon Zucker Eiweiß Salz Ballaststoffe	Energie 2057 kJ (487 kcal)	Energie Fett davon ges. Fettsäuren Kohlenhydrate davon Zucker Eiweiß Salz Ballaststoffe	Energie 1617 kJ (383 kcal)	Energie Fett davon ges. Fettsäuren Kohlenhydrate davon Zucker Eiweiß Salz Ballaststoffe	Energie 1858 kJ (445 kcal)	Energie Fett davon ges. Fettsäuren Kohlenhydrate davon Zucker Eiweiß Salz Ballaststoffe
1a Weizen	1e Khorasan (Kamut)	2a Laktose	3a Mandeln	3e Cashewnüsse	5 Eier	11 Sesam			
1b Dinkel	1f Roggen	2b Milcheiweiß	3b Paranüsse	3f Pecannüsse	6 Fisch	12 Schwefel			
1c Einkorn	1g Gerste		3c Haselnüsse	3g Pistazien	7 Erdnüsse	13 Süßlupinen			
1d Emmer	1h Hafer		3d Walnüsse	3h Macadamia- / Queenslandnüsse	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.