

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 Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse mit Soße 1, 1a, 2, 20	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 Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse mit Soße 1, 1a, 2b, 20	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 19.01.2026 muslimisch	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	Gratinierter Grießklößchen mit Tomatensoße 1, 1a, 1b, 2, 5
Käse-Lauch-Soße 2, 20	Couscous 1, 1a Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse mit Soße 1, 1a, 2, 20	Baguettebrot 1, 1a, 1g, 2, 5, 8, 20		Reis (parboiled)	Kaisergemüse (Blumenkohl/Brokkoli/M 2b
Vanillejoghurt 2	Bananendessert	Apfelmus 20		Quarkspeise 2	Birne
Nährwertangaben (Portion) für das 'reguläre' Essen					
Energie 1781 kJ (423 kcal) Fett 9 g davon ges. Fettsäuren 4 g Kohlenhydrate 62 g davon Zucker 21 g Eiweiß 19 g Salz 0,97 g Ballaststoffe 10 g	Energie 1684 kJ (400 kcal) Fett 8 g davon ges. Fettsäuren 1 g Kohlenhydrate 62 g davon Zucker 22 g Eiweiß 14 g Salz 0,05 g Ballaststoffe 11 g	Energie 2057 kJ (487 kcal) Fett 6 g davon ges. Fettsäuren 2 g Kohlenhydrate 84 g davon Zucker 36 g Eiweiß 20 g Salz 1,54 g Ballaststoffe 9 g		Energie 1617 kJ (383 kcal) Fett 6 g davon ges. Fettsäuren 4 g Kohlenhydrate 47 g davon Zucker 13 g Eiweiß 34 g Salz 0,27 g Ballaststoffe 0 g	Energie 1858 kJ (445 kcal) Fett 20 g davon ges. Fettsäuren 10 g Kohlenhydrate 45 g davon Zucker 27 g Eiweiß 18 g Salz 1,26 g Ballaststoffe 9 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