

wir kochen



Ev. Lukas
Familienzentrum



Montag 02.03.2026 regulär	Dienstag 03.03.2026	Mittwoch 04.03.2026	Donnerstag 05.03.2026	Wunschtag Blaue Grünne	Freitag 06.03.2026
Möhrensalat		Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing 2, 10			
Weizen-Vollkornnudeln 1, 1a, 5, 8, 10, 13	Linsenbratlinge(Möhren, Sesam) mit Kräuter dip 1, 1a, 2, 11	Kräuter-Schlemmerfilet (Seelachs) 1, 1a, 6, 10	Käse-Lauchsuppe mit Rinderhack 1, 1a, 2, 5, 8, 9, 10, 20		Gratinierte Grießklößchen mit Tomatensoße 1, 1a, 1b, 2, 5
Bechamelsoße mit Käse 2, 20	Couscous 1, 1a Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse	Salzkartoffeln	Baguettebrot 1, 1a, 1g, 2, 5, 8, 20		Kaisergemüse (Blumenkohl/Brokkoli/M 2b
Vanillejoghurt 2	Bananendessert	Grießschnitten mit Zucker und Zimt 1, 1a, 1b, 2	Schokoladenpudding 2, 8, 20		Milchmix mit Erdbeergeschmack 2
laktosefrei					
Möhrensalat		Eisbergsalat mit Joghurtdressing l'frei 2b, 10, 20			
Weizen-Vollkornnudeln 1, 1a, 5, 8, 10, 13	Linsenbratlinge (Möhre/Sesam)mit Kräuter dip l'frei 2b, 20	Kräuter-Schlemmerfilet (Seelachs) 1, 1a, 6, 10	Käse-Lauchsuppe l'frei mit Rinderhack 1a, 2b, 5, 8, 9, 10, 20		Gratinierte Grießklößchen m. Bechamelsoße l'frei 1, 1a, 1b, 2b, 5, 8, 9, 20
Bechamelsoße l'frei mit Käse 2b, 20	Couscous 1, 1a Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse	Salzkartoffeln	Baguettebrot 1, 1a, 1g, 2, 5, 8, 20		Kaisergemüse (Blumenkohl/Brokkoli/M 2b
Vanillejoghurt l'frei 2b, 20	Bananendessert	Grießschnitten l'frei mit Zucker und Zi 1, 1a, 1b, 2b, 20	Schokoladenpudding, lactosefrei 2b, 20		Milch-Mix, l'frei m. Erdbeergeschmack 2b

wir kochen



Ev. Lukas
Familienzentrum



Montag 02.03.2026 muslimisch	Dienstag 03.03.2026	Mittwoch 04.03.2026	Donnerstag 05.03.2026	Wunschtag Blaue Grünne	Freitag 06.03.2026
Möhrensalat		Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing 2, 10			
Weizen-Vollkornnudeln 1, 1a, 5, 8, 10, 13 Bechamelsoße mit Käse 2, 20	Linsenbratlinge(Möhren, Sesam) mit Kräuterdip 1, 1a, 2, 11 Couscous 1, 1a Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse	Kräuter-Schlemmerfilet (Seelachs) 1, 1a, 6, 10 Salzkartoffeln	Käse-Lauchsuppe mit Rinderhack 1, 1a, 2, 5, 8, 9, 10, 20 Baguettebrot 1, 1a, 1g, 2, 5, 8, 20		Gratinierter Grießklößchen mit Tomatensoße 1, 1a, 1b, 2, 5 Kaisergemüse (Blumenkohl/Brokkoli/M 2b
Vanillejoghurt 2	Bananendessert	Grießschnitten mit Zucker und Zimt 1, 1a, 1b, 2	Schokoladenpudding 2, 8, 20		Milchmix mit Erdbeergeschmack 2
Nährwertangaben (Portion) für das 'reguläre' Essen					
Energie 1734 kJ (411 kcal) Fett 8 g davon ges. Fettsäuren 2 g Kohlenhydrate 64 g davon Zucker 20 g Eiweiß 19 g Salz 0,37 g Ballaststoffe 9 g	Energie 1913 kJ (456 kcal) Fett 14 g davon ges. Fettsäuren 4 g Kohlenhydrate 61 g davon Zucker 23 g Eiweiß 16 g Salz 0,12 g Ballaststoffe 11 g	Energie 1633 kJ (387 kcal) Fett 8 g davon ges. Fettsäuren 1 g Kohlenhydrate 47 g davon Zucker 10 g Eiweiß 28 g Salz 0,22 g Ballaststoffe 4 g	Energie 2687 kJ (642 kcal) Fett 31 g davon ges. Fettsäuren 2 g Kohlenhydrate 60 g davon Zucker 19 g Eiweiß 30 g Salz 3,66 g Ballaststoffe 5 g	Energie 1875 kJ (449 kcal) Fett 21 g davon ges. Fettsäuren 11 g Kohlenhydrate 43 g davon Zucker 25 g Eiweiß 20 g Salz 1,35 g Ballaststoffe 7 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