

wir kochen



Ev. Lukas  
Familienzentrum



Montag 15.06.2026 regulär	Dienstag 16.06.2026	Mittwoch 17.06.2026	Wunschtage Gelbe Grünne	Donnerstag 18.06.2026	Freitag 19.06.2026
<p>Gurke-Kohlrabi-Radieschen-Rohkost 2, 5, 9, 10, 20</p> <p><b>Weizen-Vollkornnudeln</b> 1, 1a, 5, 8, 10, 13</p> <p>Tomaten-Gemüesoße (Bl' kohl, Kohlrabi) 1, 1a, 2, 8, 9, 10, 20</p> <p>Parmesankäse 2b, 5, 20</p> <p>Vanillequark 2</p>	<p><b>Linsenbratlinge (Möhren, Sesam) mit Kräuterdip</b> 1, 1a, 2, 11</p> <p>Couscous 1, 1a</p> <p>Brokkoligemüse</p> <p>Apfelmus 20</p>	<p><b>Rührei</b> 2, 5</p> <p>Rahmspinat 2</p> <p>Salzkartoffeln</p> <p>Milchmix mit Erdbeergeschmack 2</p>		<p><b>Jägerkohleintopf (Rinderhack, Weißkohl, Kohlrabi)</b> 2, 5, 8, 9, 10</p> <p>Berliner Brot 1, 1a, 1b, 1f</p> <p>Grießschnitten mit Zucker und Zimt 1, 1a, 1b, 2</p>	<p><b>Gemüselasagne (Spinat/Möhre/Pilze/Tomate)</b> 1, 1a, 2, 5, 8, 9, 10, 20</p> <p>Milchshake mit Bananengeschmack 2</p>
<b>laktosefrei</b>					
<p>Gurke-Kohlrabi-Radieschen-Rohk. l'frei 2b, 5, 10, 20</p> <p><b>Weizen-Vollkornnudeln</b> 1, 1a, 5, 8, 10, 13</p> <p>Tomaten-Gemüesoße (Bl' kohl, Kohlrabi) 1, 1a, 2, 8, 9, 10, 20</p> <p>Parmesankäse 2b, 5, 20</p> <p>Vanillequark lactosefrei 2b, 20</p>	<p><b>Linsenbratlinge (Möhre/Sesam) mit Kräuterdip l'frei</b> 2b, 20</p> <p>Couscous 1, 1a</p> <p>Brokkoligemüse</p> <p>Apfelmus 20</p>	<p><b>Rührei l'frei</b> 2b, 5, 20</p> <p>Rahmspinat, lactosefrei 2b, 20</p> <p>Salzkartoffeln</p> <p>Milch-Mix, l'frei m. Erdbeergeschmack 2b</p>		<p><b>Jägerkohleintopf (Rinderhack, Weißkohl, Kohlrabi)</b> 2, 5, 8, 9, 10</p> <p>Berliner Brot 1, 1a, 1b, 1f</p> <p>Grießschnitten l'frei mit Zucker und Zi 1, 1a, 1b, 2b, 20</p>	<p><b>Gemüselasagne l'frei (Spinat, Möhre, Pilze, Tomate)</b> 1, 1a, 2b, 5, 8, 9, 10, 20</p> <p>Milchshake l'frei mit Bananengeschmack 2b</p>

wir kochen



Ev. Lukas  
Familienzentrum



Montag 15.06.2026	Dienstag 16.06.2026	Mittwoch 17.06.2026	Wunschtag Gelbe Grünne	Donnerstag 18.06.2026	Freitag 19.06.2026
<b>muslimisch</b>					
Gurke-Kohlrabi-Radieschen-Rohkost 2, 5, 9, 10, 20					
<b>Weizen-Vollkornnudeln</b>  1, 1a, 5, 8, 10, 13	<b>Linsenbratlinge(Möhren, Sesam) mit Kräuterdip</b> 1, 1a, 2, 11	<b>Rührei</b>  2, 5		<b>Jägerkohleintopf (Rinderhack, Weißkohl, Kohlrabi)</b> 2, 5, 8, 9, 10	<b>Gemüselasagne (Spinat/Möhre/Pilze/Tomate)</b> 1, 1a, 2, 5, 8, 9, 10, 20
Tomaten-Gemüsesoße (Bl' kohl, Kohlrabi) 1, 1a, 2, 8, 9, 10, 20	Couscous 1, 1a	Rahmspinat 2		Berliner Brot 1, 1a, 1b, 1f	
Parmesankäse 2b, 5, 20	Brokkoligemüse	Salzkartoffeln			
Vanillequark 2	Apfelmus 20	Milchmix mit Erdbeergeschmack 2		Grießschnitten mit Zucker und Zimt 1, 1a, 1b, 2	Milchshake mit Bananengeschmack 2

**Nährwertangaben (Portion) für das 'reguläre' Essen**

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Energie	1890 kJ (449 kcal)	Energie	2091 kJ (498 kcal)	Energie	1642 kJ (391 kcal)	Energie	2060 kJ (490 kcal)	Energie	2016 kJ (479 kcal)
Fett	9 g	Fett	14 g	Fett	13 g	Fett	9 g	Fett	19 g
davon ges. Fettsäuren	2 g	davon ges. Fettsäuren	4 g	davon ges. Fettsäuren	5 g	davon ges. Fettsäuren	2 g	davon ges. Fettsäuren	8 g
Kohlenhydrate	62 g	Kohlenhydrate	71 g	Kohlenhydrate	44 g	Kohlenhydrate	76 g	Kohlenhydrate	56 g
davon Zucker	19 g	davon Zucker	37 g	davon Zucker	17 g	davon Zucker	13 g	davon Zucker	23 g
Eiweiß	25 g	Eiweiß	15 g	Eiweiß	19 g	Eiweiß	24 g	Eiweiß	19 g
Salz	0,79 g	Salz	0,12 g	Salz	0,57 g	Salz	1,46 g	Salz	1,55 g
Ballaststoffe	10 g	Ballaststoffe	12 g	Ballaststoffe	6 g	Ballaststoffe	5 g	Ballaststoffe	6 g

Allergene	1 Gluten	2 Milch	3 Schalenfrüchte	4 Krebstiere	10 Senf
	1a Weizen	2a Laktose	3a Mandeln	5 Eier	11 Sesam
	1b Dinkel	2b Milcheiweiß	3b Paranüsse	6 Fisch	12 Schwefel
	1c Einkorn		3c Haselnüsse	7 Erdnüsse	13 Süßlupinen
	1d Emmer		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.**