

wir kochen



Ev. Lukas
Familienzentrum



Montag 20.07.2026 regulär	Dienstag 21.07.2026	Mittwoch 22.07.2026	Wunschtage Blaue Grünne	Donnerstag 23.07.2026	Freitag 24.07.2026
Möhrensalat		Gurkensticks			
Weizen-Vollkornnudeln <i>1, 1a, 5, 8, 10, 13</i>	Weißer Bohnensuppe mit Tomate und Möhre	Hähnchengeschnetzeltes		Spinat-Lachs "Robin" mit Sahne und Käse <i>2, 5, 6, 8, 10, 20</i>	Veget. Bratlinge (Haferf, Milch, Ei, Käse) <i>1, 1h, 2, 5</i>
Tomatensoße, einfach <i>1a, 2, 5, 8, 9, 10, 20</i>	Baguettebrot <i>1, 1a, 1g, 2, 5, 8, 20</i>	Pommes frites <i>10</i>		Farfalle/Schleifennudeln (Hartweizen) <i>1, 1a</i>	Couscous <i>1, 1a</i>
Parmesankäse <i>2b, 5, 20</i>		Tomatenketchup/Mayonnaise <i>5, 10, 20</i>			Erbsen-Möhren-Gemüse mit Butter <i>2b</i>
Stracciatellajoghurt <i>1, 2</i>	Wassermelone	Wackelpudding grün mit Van.-Soße eig <i>2, 20</i>		Grießschnitten mit Zucker und Zimt <i>1, 1a, 1b, 2</i>	Apfelmus <i>20</i>
laktosefrei					
Möhrensalat		Gurkensticks			
Weizen-Vollkornnudeln <i>1, 1a, 5, 8, 10, 13</i>	Weißer Bohnensuppe mit Tomate und Möhre	Hähnchengeschnetzeltes		Spinat-Lachs "Robin" l'frei m. Sahne & Käse <i>2b, 5, 6, 8, 9, 10</i>	Veget. Bratlinge l'frei (Haferf, Milch, Ei, Käse) <i>1, 1h, 2b, 5, 20</i>
Tomatensoße, einfach <i>1a, 2, 5, 8, 9, 10, 20</i>	Baguettebrot <i>1, 1a, 1g, 2, 5, 8, 20</i>	Pommes frites <i>10</i>		Farfalle/Schleifennudeln (Hartweizen) <i>1, 1a</i>	Couscous <i>1, 1a</i>
Parmesankäse <i>2b, 5, 20</i>		Tomatenketchup/Mayonnaise <i>5, 10, 20</i>			Erbsen-Möhren-Gemüse mit Butter <i>2b</i>
Stracciatellajoghurt, l'frei <i>1, 2, 20</i>	Wassermelone	Wackelpudding grün m. Vanilles. l'frei <i>2b, 20</i>		Grießschnitten l'frei mit Zucker und Zi <i>1, 1a, 1b, 2b, 20</i>	Apfelmus <i>20</i>

wir kochen



Ev. Lukas
Familienzentrum



Montag 20.07.2026 muslimisch	Dienstag 21.07.2026	Mittwoch 22.07.2026	Wunschtage Blaue Grünne	Donnerstag 23.07.2026	Freitag 24.07.2026
Möhrensalat		Gurkensticks			
Weizen-Vollkornnudeln 1, 1a, 5, 8, 10, 13 Tomatensoße, einfach 1a, 2, 5, 8, 9, 10, 20 Parmesankäse 2b, 5, 20	Weißer Bohnensuppe mit Tomate und Möhre Baguettebrot 1, 1a, 1g, 2, 5, 8, 20	Hähnchengeschnetzeltes Pommes frites 10 Tomatenketchup/Mayonnaise 5, 10, 20		Spinat-Lachs "Robin" mit Sahne und Käse 2, 5, 6, 8, 10, 20 Farfalle/Schleifennudeln (Hartweizen) 1, 1a	Veget. Bratlinge (Haferfl, Milch, Ei, Käse) 1, 1h, 2, 5 Couscous 1, 1a Erbsen-Möhren-Gemüse mit Butter 2b
Stracciatellajoghurt 1, 2	Wassermelone	Wackelpudding grün mit Van.-Soße eig 2, 20		Grießschnitten mit Zucker und Zimt 1, 1a, 1b, 2	Apfelmus 20
Nährwertangaben (Portion) für das 'reguläre' Essen					
Energie 1728 kJ (410 kcal) Fett 8 g davon ges. Fettsäuren 3 g Kohlenhydrate 65 g davon Zucker 23 g Eiweiß 16 g Salz 0,58 g Ballaststoffe 10 g	Energie 1525 kJ (362 kcal) Fett 2 g davon ges. Fettsäuren 0 g Kohlenhydrate 69 g davon Zucker 16 g Eiweiß 12 g Salz 1,12 g Ballaststoffe 7 g	Energie 2290 kJ (545 kcal) Fett 20 g davon ges. Fettsäuren 2 g Kohlenhydrate 64 g davon Zucker 32 g Eiweiß 24 g Salz 0,46 g Ballaststoffe 2 g	Energie 2205 kJ (524 kcal) Fett 16 g davon ges. Fettsäuren 3 g Kohlenhydrate 67 g davon Zucker 11 g Eiweiß 26 g Salz 0,56 g Ballaststoffe 5 g	Energie 2222 kJ (528 kcal) Fett 14 g davon ges. Fettsäuren 5 g Kohlenhydrate 79 g davon Zucker 39 g Eiweiß 15 g Salz 0,42 g Ballaststoffe 10 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

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.