

wir kochen



Ev. Lukas
Familienzentrum



Montag 24.08.2026 regulär	Dienstag 25.08.2026	Mittwoch 26.08.2026	Donnerstag 27.08.2026	Wunschtag Gelbe Grünne	Freitag 28.08.2026
Gurkensalat 2 Weizen-Vollkornnudeln 1, 1a, 5, 8, 10, 13 Tomaten-Thunfisch-Soße mit Parmesan 2b, 6, 20 Vanillejoghurt 2	 Hirsebratlinge mit Joghurt-Kräutersoße 1, 1h, 2, 5 Couscous 1, 1a Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse Obstplatte (Nektarine, Aprikose, Pflaum	 Pizza Margherita (Vollkorn, Tomate,Zucchini,Käse) 1, 1a, 2b, 20 Milchshake mit Bananengeschmack 2	Möhren-Apfel-Rohkost Farfalle/Schleifennudeln (Hartweizen) 1, 1a Bolognesesoße (Rinderhack, Möhre, To 1, 1a, 2b, 5, 8, 9, 10, 20 Wackelpudding rot mit Van.-Soße eig. 2, 20	 Cremige Kichererbsensuppe mit Saisongemüse 2, 9, 20 Roggen-Vollkornbrot 1, 1a, 1f, 1g, 10 Grießschnitten mit Zucker und Zimt 1, 1a, 1b, 2	
laktosefrei					
Gurkensalat, l´frei 2b, 20 Weizen-Vollkornnudeln 1, 1a, 5, 8, 10, 13 Tomaten-Thunfisch-Soße mit Parmesan 2b, 6, 20 Vanillejoghurt l´frei 2b, 20	 Hirsebratlinge mit Joghurt-Kräutersoße l´frei 1, 2b, 5, 20 Couscous 1, 1a Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse Obstplatte (Nektarine, Aprikose, Pflaum	 Pizza Margherita (Vollkorn, Tomate,Zucchini,Käse) 1, 1a, 2b, 20 Milchshake l´frei mit Bananengeschma 2b, 20	Möhren-Apfel-Rohkost Farfalle/Schleifennudeln (Hartweizen) 1, 1a Bolognesesoße (Rinderhack, Möhre, To 1, 1a, 2b, 5, 8, 9, 10, 20 Wackelpudding rot mit Van.-Soße l´frei 2b, 20	 Cremige Kichererbsensuppe l´frei m. Saisongemüse 2b, 9, 20 Roggen-Vollkornbrot 1, 1a, 1f, 1g, 10 Grießschnitten l´frei mit Zucker und Zi 1, 1a, 1b, 2b, 20	

wir kochen



Ev. Lukas
Familienzentrum



Montag 24.08.2026 muslimisch	Dienstag 25.08.2026	Mittwoch 26.08.2026	Donnerstag 27.08.2026	Wunschtag Gelbe Grünne	Freitag 28.08.2026
Gurkensalat 2			Möhren-Apfel-Rohkost		
Weizen-Vollkornnudeln 1, 1a, 5, 8, 10, 13	Hirsebratlinge mit Joghurt-Kräutersoße 1, 1h, 2, 5	Pizza Margherita (Vollkorn, Tomate, Zucchini, Käse) 1, 1a, 2b, 20	Farfalle/Schleifennudeln (Hartweizen) 1, 1a		Cremige Kichererbsensuppe mit Saisongemüse 2, 9, 20
Tomaten-Thunfisch-Soße mit Parmesan 2b, 6, 20	Couscous 1, 1a Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse		Bolognesesoße (Rinderhack, Möhre, To 1, 1a, 2b, 5, 8, 9, 10, 20		Roggen-Vollkornbrot 1, 1a, 1f, 1g, 10
Vanillejoghurt 2	Obstplatte (Nektarine, Aprikose, Pflaum	Milchshake mit Bananengeschmack 2	Wackelpudding rot mit Van.-Soße eig. 2, 20		Grießschnitten mit Zucker und Zimt 1, 1a, 1b, 2
Nährwertangaben (Portion) für das 'reguläre' Essen					
Energie 1818 kJ (431 kcal) Fett 8 g davon ges. Fettsäuren 2 g Kohlenhydrate 63 g davon Zucker 19 g Eiweiß 25 g Salz 0,52 g Ballaststoffe 10 g	Energie 1896 kJ (453 kcal) Fett 18 g davon ges. Fettsäuren 6 g Kohlenhydrate 51 g davon Zucker 15 g Eiweiß 18 g Salz 0,76 g Ballaststoffe 8 g	Energie 1947 kJ (463 kcal) Fett 16 g davon ges. Fettsäuren 7 g Kohlenhydrate 60 g davon Zucker 20 g Eiweiß 18 g Salz 0,48 g Ballaststoffe 5 g	Energie 2318 kJ (550 kcal) Fett 11 g davon ges. Fettsäuren 2 g Kohlenhydrate 85 g davon Zucker 39 g Eiweiß 25 g Salz 0,55 g Ballaststoffe 5 g	Energie 1988 kJ (473 kcal) Fett 10 g davon ges. Fettsäuren 3 g Kohlenhydrate 74 g davon Zucker 13 g Eiweiß 16 g Salz 1,02 g Ballaststoffe 13 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