

wir kochen



Ev. Lukas
Familienzentrum



Montag 07.09.2026 regulär	Dienstag 08.09.2026	Mittwoch 09.09.2026	Donnerstag 10.09.2026	Wunschtag Rote Gruppe	Freitag 11.09.2026
Gelbe Bohnensalat mit Sahneseiße 2, 20 Weizen-Vollkornnudeln 1, 1a, 5, 8, 10, 13 Kürbis-Möhren-Soße mit roten Linsen 1, 1a, 2, 5, 8, 9, 10 Parmesankäse 2b, 5, 20 Joghurtspeise 2	 <				

wir kochen



Ev. Lukas
Familienzentrum



Montag 07.09.2026	Dienstag 08.09.2026	Mittwoch 09.09.2026	Donnerstag 10.09.2026	Wunschtag Rote Gruppe	Freitag 11.09.2026
muslimisch					
Gelbe Bohnensalat mit Sahnesoße 2, 20			Gurkensticks		
Weizen-Vollkornnudeln	Kräuterquark-Haferplätzchen	Kartoffel-Graupen-Suppe	Lasagne (Rinderhack, Tomate, Sellerie, Möhre)		Gekochte Eier
1, 1a, 5, 8, 10, 13	1, 1h, 2, 5	1, 1g, 9	1, 1a, 2, 5, 8, 9, 10, 20		5
Kürbis-Möhren-Soße mit roten Linsen 1, 1a, 2, 5, 8, 9, 10	Couscous 1, 1a	Berliner Brot 1, 1a, 1b, 1f			Salzkartoffeln
Parmesankäse 2b, 5, 20	Erbsen-Möhren-Gemüse mit Butter 2b				Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse mit Soße 1, 1a, 2, 20
Joghurtspeise 2	Wassermelone	Vanille-Quarkcreme 2	Apfelmus 20		Milchshake mit Bananengeschmack 2
Nährwertangaben (Portion) für das 'reguläre' Essen					
Energie 1953 kJ (463 kcal)	Energie 1826 kJ (436 kcal)	Energie 1810 kJ (431 kcal)	Energie 2178 kJ (517 kcal)	Energie 1579 kJ (375 kcal)	
Fett 7 g	Fett 14 g	Fett 6 g	Fett 14 g	Fett 11 g	
davon ges. Fettsäuren 2 g	davon ges. Fettsäuren 4 g	davon ges. Fettsäuren 2 g	davon ges. Fettsäuren 2 g	davon ges. Fettsäuren 4 g	
Kohlenhydrate 70 g	Kohlenhydrate 58 g	Kohlenhydrate 75 g	Kohlenhydrate 70 g	Kohlenhydrate 47 g	
davon Zucker 19 g	davon Zucker 17 g	davon Zucker 17 g	davon Zucker 40 g	davon Zucker 19 g	
Eiweiß 25 g	Eiweiß 15 g	Eiweiß 16 g	Eiweiß 22 g	Eiweiß 17 g	
Salz 0,61 g	Salz 0,19 g	Salz 1,12 g	Salz 1,23 g	Salz 0,38 g	
Ballaststoffe 13 g	Ballaststoffe 7 g	Ballaststoffe 5 g	Ballaststoffe 7 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

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.