

wir kochen



Ev. Lukas
Familienzentrum



Montag 29.07.2024 regulär	Dienstag 30.07.2024	Mittwoch 31.07.2024	Wunschtag Gelbe Grünne	Donnerstag 01.08.2024	Freitag 02.08.2024
<p>Rotkohlsalat 2</p> <p>Weizen-Vollkornnudeln 1, 1a, 5, 8, 10, 13</p> <p>Kräuterfrischkäsesoße 1, 1a, 2, 5, 8, 9, 10</p> <p>Quarkspeise 2</p>	<p>Gemüselasagne (Spinat/Möhre/Pilze/Tomate) 1, 1a, 2, 5, 8, 9, 10, 20</p> <p>Apfelmus 20</p>	<p>Käse-Lauchsuppe mit Rinderhack 1, 1a, 2, 5, 8, 9, 10, 20</p> <p>Baguettebrot 1, 1a, 1g, 2, 5, 8, 20</p> <p>Milchreis mit Zimt-Zucker 2</p>		<p>Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing 2, 10</p> <p>Fischauflauf (Seelachs) Helgoländer Art 1, 1a, 2, 6, 10, 20</p> <p>Reis (parboiled)</p> <p>Wassermelone</p>	<p>Veget. Bratlinge (Haferfl, Milch, Ei, Käse) 1, 1h, 2, 5</p> <p>Schnittlauchdip 2</p> <p>Kaisergemüse (Blumenkohl/Brokkoli/M 2b</p> <p>Gemischter Obstteller (Apfel,Birne,Ban</p>
laktosefrei					
<p>Rotkohlsalat, laktosefrei 2b</p> <p>Weizen-Vollkornnudeln 1, 1a, 5, 8, 10, 13</p> <p>Kräuterkäsesoße, l'frei 1, 1a, 2b, 5, 8, 9, 10, 20</p> <p>Quarkspeise l'frei 2b, 20</p>	<p>Gemüselasagne l'frei (Spinat, Möhre, Pilze, Tomate) 1, 1a, 2b, 5, 8, 9, 10, 20</p> <p>Apfelmus 20</p>	<p>Käse-Lauchsuppe l'frei mit Rinderhack 1a, 2b, 5, 8, 9, 10, 20</p> <p>Baguettebrot 1, 1a, 1g, 2, 5, 8, 20</p> <p>Milchreis l'frei mit Zimt-Zucker 2b, 20</p>		<p>Eisbergsalat mit Joghurt dressing l'frei 2b, 10, 20</p> <p>Fischauflauf(Seelachs)Helgoländer Art l'frei 1, 1a, 2b, 6, 10, 20</p> <p>Reis (parboiled)</p> <p>Wassermelone</p>	<p>Veget. Bratlinge l'frei(Haferfl,Milch,Ei,Käse) 1, 1h, 2b, 5, 20</p> <p>Schnittlauchdip, l'frei 2b, 20</p> <p>Kaisergemüse (Blumenkohl/Brokkoli/M 2b</p> <p>Gemischter Obstteller (Apfel,Birne,Ban</p>

wir kochen



Ev. Lukas
Familienzentrum



Montag 29.07.2024	Dienstag 30.07.2024	Mittwoch 31.07.2024	Wunschtag Gelbe Grünne	Donnerstag 01.08.2024	Freitag 02.08.2024
muslimisch					
Rotkohlsalat 2				Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing 2, 10	
Weizen-Vollkornnudeln 1, 1a, 5, 8, 10, 13 Kräuterfrischkäsesoße 1, 1a, 2, 5, 8, 9, 10	Gemüselasagne (Spinat/Möhre/Pilze/Tomate) 1, 1a, 2, 5, 8, 9, 10, 20	Käse-Lauchsuppe mit Rinderhack 1, 1a, 2, 5, 8, 9, 10, 20 Baguettebrot 1, 1a, 1g, 2, 5, 8, 20		Fischauflauf (Seelachs) Helgoländer Art 1, 1a, 2, 6, 10, 20 Reis (parboiled)	Veget. Bratlinge (Haferfl, Milch, Ei, Käse) 1, 1h, 2, 5 Schnittlauchdip 2 Kaisergemüse (Blumenkohl/Brokkoli/M 2b
Quarkspeise 2	Apfelmus 20	Milchreis mit Zimt-Zucker 2		Wassermelone	Gemischter Obststeller (Apfel,Birne,Ban
Nährwertangaben (Portion) für das 'reguläre' Essen					
Energie 2060 kJ (490 kcal) Fett 15 g davon ges. Fettsäuren 7 g Kohlenhydrate 61 g davon Zucker 15 g Eiweiß 25 g Salz 1,12 g Ballaststoffe 9 g	Energie 2213 kJ (526 kcal) Fett 17 g davon ges. Fettsäuren 7 g Kohlenhydrate 71 g davon Zucker 39 g Eiweiß 17 g Salz 1,44 g Ballaststoffe 9 g	Energie 2553 kJ (610 kcal) Fett 30 g davon ges. Fettsäuren 15 g Kohlenhydrate 53 g davon Zucker 18 g Eiweiß 30 g Salz 3,68 g Ballaststoffe 4 g		Energie 1612 kJ (384 kcal) Fett 10 g davon ges. Fettsäuren 7 g Kohlenhydrate 44 g davon Zucker 14 g Eiweiß 25 g Salz 0,53 g Ballaststoffe 1 g	Energie 1909 kJ (456 kcal) Fett 16 g davon ges. Fettsäuren 5 g Kohlenhydrate 52 g davon Zucker 26 g Eiweiß 19 g Salz 1,32 g Ballaststoffe 10 g

Allergene	1 Gluten	2 Milch	3 Schalenfrüchte	4 Krebstiere	10 Senf
1a Weizen	1e Khorasan (Kamut)	2a Laktose	3a Mandeln	3e Cashewnüsse	5 Eier
1b Dinkel	1f Roggen	2b Milcheiweiß	3b Paranüsse	3f Pecannüsse	6 Fisch
1c Einkorn	1g Gerste		3c Haselnüsse	3g Pistazien	7 Erdnüsse
1d Emmer	1h Hafer		3d Walnüsse	3h Macadamia- / Queenslandnüsse	8 Soja
				9 Sellerie	14 Weichtiere
					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.**