

wir kochen



Ev. Lukas  
Familienzentrum



Montag 11.11.2024 regulär	Dienstag 12.11.2024	Mittwoch 13.11.2024	Wunschtag Rote Gruppe	Donnerstag 14.11.2024	Freitag 15.11.2024
<p><b>Weizen-Vollkornnudeln</b></p> <p>1, 1a, 5, 8, 10, 13</p> <p>Kräuterfrischkäsesoße 1, 1a, 2, 5, 8, 9, 10</p> <p>Brokkoligemüse</p> <p>Joghurtspeise 2</p>	<p><b>Hähnchengeschnetzeltes</b></p> <p>Reis (parboiled)</p> <p>Erbsen-Möhren-Gemüse mit Butter 2b</p> <p>Apfel, frisch</p>	<p>Rohkost-Mix-Teller-Winter</p> <p><b>Rührei</b></p> <p>2, 5</p> <p>Pellkartoffeln</p> <p>Schnittlauchdip 2</p> <p>Schokoladenpudding 2, 8, 20</p>		<p><b>Polentascheiben mit geschmolzenem Käse</b> 1, 1a, 2, 5, 8, 9, 10, 20</p> <p>Kohlrabigemüse 1, 1a, 2</p> <p>Gemischter Obstteller (Apfel,Birne,Ban</p>	<p><b>Roter Linseneintopf (Möhre, Sellerie,Lauch)</b> 1, 1a, 2, 5, 8, 9, 10</p> <p>Roggen-Vollkornbrot 1, 1a, 1f, 1g, 10</p> <p>Milchshake mit Bananengeschmack 2</p>
<b>laktosefrei</b>					
<p><b>Weizen-Vollkornnudeln</b></p> <p>1, 1a, 5, 8, 10, 13</p> <p>Kräuterkäsesoße, l´frei 1, 1a, 2b, 5, 8, 9, 10, 20</p> <p>Brokkoligemüse</p> <p>Joghurtspeise l´frei 2b</p>	<p><b>Hähnchengeschnetzeltes</b></p> <p>Reis (parboiled)</p> <p>Erbsen-Möhren-Gemüse mit Butter 2b</p> <p>Apfel, frisch</p>	<p>Rohkost-Mix-Teller-Winter</p> <p><b>Rührei l´frei</b></p> <p>2b, 5, 20</p> <p>Pellkartoffeln</p> <p>Schnittlauchdip, l´frei 2b, 20</p> <p>Schokoladenpudding, lactosefrei 2b, 20</p>		<p><b>Polentascheiben mit geschmolzenem Käse</b> 1, 1a, 2, 5, 8, 9, 10, 20</p> <p>Kohlrabigemüse, lactosefrei 1, 1a, 2b, 20</p> <p>Gemischter Obstteller (Apfel,Birne,Ban</p>	<p><b>Roter Linseneintopf (Möhre, Sellerie,Lauch)</b> 1, 1a, 2, 5, 8, 9, 10</p> <p>Roggen-Vollkornbrot 1, 1a, 1f, 1g, 10</p> <p>Milchshake l´frei mit Bananengeschmack 2b</p>

wir kochen



Ev. Lukas  
Familienzentrum



Montag 11.11.2024	Dienstag 12.11.2024	Mittwoch 13.11.2024	Wunschatag Rote Gruppe	Donnerstag 14.11.2024	Freitag 15.11.2024
<b>muslimisch</b>					
<b>Weizen-Vollkornnudeln</b>  1, 1a, 5, 8, 10, 13 Kräuterfrischkäsesoße 1, 1a, 2, 5, 8, 9, 10 Brokkoligemüse	<b>Hähnchengeschnetzeltes</b>  Reis (parboiled)  Erbsen-Möhren-Gemüse mit Butter 2b  Apfel, frisch	Rohkost-Mix-Teller-Winter  <b>Rührei</b>  2, 5 Pellkartoffeln  Schnittlauchdip 2  Schokoladenpudding 2, 8, 20		<b>Polentascheiben mit geschmolzenem Käse</b> 1, 1a, 2, 5, 8, 9, 10, 20 Kohlrabigemüse 1, 1a, 2  Gemischter Obstteller (Apfel,Birne,Ban	<b>Roter Linseneintopf (Möhre, Sellerie,Lauch)</b> 1, 1a, 2, 5, 8, 9, 10 Roggen-Vollkornbrot 1, 1a, 1f, 1g, 10  Milchshake mit Bananengeschmack 2
<b>Nährwertangaben (Portion) für das 'reguläre' Essen</b>					
Energie 2041 kJ (485 kcal) Fett 12 g davon ges. Fettsäuren 6 g Kohlenhydrate 62 g davon Zucker 19 g Eiweiß 26 g Salz 1,26 g Ballaststoffe 10 g	Energie 1617 kJ (383 kcal) Fett 6 g davon ges. Fettsäuren 2 g Kohlenhydrate 56 g davon Zucker 20 g Eiweiß 20 g Salz 0,11 g Ballaststoffe 6 g	Energie 2145 kJ (510 kcal) Fett 15 g davon ges. Fettsäuren 6 g Kohlenhydrate 64 g davon Zucker 24 g Eiweiß 23 g Salz 0,58 g Ballaststoffe 6 g		Energie 1595 kJ (378 kcal) Fett 11 g davon ges. Fettsäuren 6 g Kohlenhydrate 54 g davon Zucker 21 g Eiweiß 14 g Salz 2,03 g Ballaststoffe 5 g	Energie 1774 kJ (420 kcal) Fett 6 g davon ges. Fettsäuren 1 g Kohlenhydrate 69 g davon Zucker 20 g Eiweiß 17 g Salz 2,55 g Ballaststoffe 13 g

Allergene	1 Gluten	2 Milch	3 Schalenfrüchte	4 Krebstiere	10 Senf
1a Weizen	1e Khorasan (Kamut)	2a Laktose	3a Mandeln	5 Eier	11 Sesam
1b Dinkel	1f Roggen	2b Milcheiweiß	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.**