

wir kochen



Ev. Lukas
Familienzentrum



Montag 31.03.2025 regulär	Dienstag 01.04.2025	Mittwoch 02.04.2025	Wunschtag Rote Gruppe	Donnerstag 03.04.2025	Freitag 04.04.2025
<p>Weizen-Vollkornnudeln <i>1, 1a, 5, 8, 10, 13</i></p> <p>Käse-Lauch-Soße <i>2, 20</i></p> <p>Kaisergemüse (Blumenkohl/Brokkoli/M <i>2b</i></p> <p>Quarkspeise <i>2</i></p>	<p>Eisbergsalat mit Essig-Öl-Dressing <i>10</i></p> <p>Fischauflauf (Seelachs) Helgoländer Art <i>1, 1a, 2, 6, 10, 20</i></p> <p>Couscous <i>1, 1a</i></p> <p>Apfel, frisch</p>	<p>Rohkost-Mix-Teller-Winter</p> <p>Veget. Bratlinge (Haferfl, Milch, Ei, Käse) <i>1, 1h, 2, 5</i></p> <p>Schnittlauchdip <i>2</i></p> <p>Salzkartoffeln</p> <p>Stracciatellajoghurt <i>1, 2</i></p>		<p>Hähnchengeschnetzeltes</p> <p>Reis (parboiled)</p> <p>Erbsen-Möhren-Gemüse mit Butter <i>2b</i></p> <p>Birne</p>	<p>Roter Linseneintopf (Möhre, Sellerie, Lauch) <i>1, 1a, 2, 5, 8, 9, 10</i></p> <p>Roggen-Vollkornbrot <i>1, 1a, 1f, 1g, 10</i></p> <p>Bananendessert</p>
laktosefrei					
<p>Weizen-Vollkornnudeln <i>1, 1a, 5, 8, 10, 13</i></p> <p>Käse-Lauch-Soße l´frei <i>1, 2b, 5, 8, 9, 10</i></p> <p>Kaisergemüse (Blumenkohl/Brokkoli/M <i>2b</i></p> <p>Quarkspeise l´frei <i>2b, 20</i></p>	<p>Eisbergsalat mit Essig-Öl-Dressing <i>10</i></p> <p>Fischauflauf (Seelachs) Helgoländer Art l´frei <i>1, 1a, 2b, 6, 10, 20</i></p> <p>Couscous <i>1, 1a</i></p> <p>Apfel, frisch</p>	<p>Rohkost-Mix-Teller-Winter</p> <p>Veget. Bratlinge l´frei (Haferfl, Milch, Ei, Käse) <i>1, 1h, 2b, 5, 20</i></p> <p>Schnittlauchdip, l´frei <i>2b, 20</i></p> <p>Salzkartoffeln</p> <p>Stracciatellajoghurt, l´frei <i>1, 2, 20</i></p>		<p>Hähnchengeschnetzeltes</p> <p>Reis (parboiled)</p> <p>Erbsen-Möhren-Gemüse mit Butter <i>2b</i></p> <p>Birne</p>	<p>Roter Linseneintopf (Möhre, Sellerie, Lauch) <i>1, 1a, 2, 5, 8, 9, 10</i></p> <p>Roggen-Vollkornbrot <i>1, 1a, 1f, 1g, 10</i></p> <p>Bananendessert</p>

wir kochen



Ev. Lukas
Familienzentrum



Montag 31.03.2025	Dienstag 01.04.2025	Mittwoch 02.04.2025	Wunschtag Rote Gruppe	Donnerstag 03.04.2025	Freitag 04.04.2025
muslimisch					
Weizen-Vollkornnudeln 1, 1a, 5, 8, 10, 13 Käse-Lauch-Soße 2, 20 Kaisergemüse (Blumenkohl/Brokkoli/M 2b Quarkspeise 2	Eisbergsalat mit Essig-Öl-Dressing 10 Fischauflauf (Seelachs) Helgoländer Art 1, 1a, 2, 6, 10, 20 Couscous 1, 1a Apfel, frisch	Rohkost-Mix-Teller-Winter Veget. Bratlinge (Haferfl, Milch, Ei, Käse) 1, 1h, 2, 5 Schnittlauchdip 2 Salzkartoffeln Stracciatellajoghurt 1, 2		Hähnchengeschnetzeltes Reis (parboiled) Erbsen-Möhren-Gemüse mit Butter 2b Birne	Roter Linseneintopf (Möhre, Sellerie,Lauch) 1, 1a, 2, 5, 8, 9, 10 Roggen-Vollkornbrot 1, 1a, 1f, 1g, 10 Bananendessert
Nährwertangaben (Portion) für das 'reguläre' Essen					
Energie 1921 kJ (457 kcal) Fett 10 g davon ges. Fettsäuren 4 g Kohlenhydrate 62 g davon Zucker 19 g Eiweiß 24 g Salz 1,56 g Ballaststoffe 12 g	Energie 1510 kJ (360 kcal) Fett 11 g davon ges. Fettsäuren 4 g Kohlenhydrate 39 g davon Zucker 18 g Eiweiß 23 g Salz 0,51 g Ballaststoffe 5 g	Energie 2426 kJ (577 kcal) Fett 17 g davon ges. Fettsäuren 6 g Kohlenhydrate 74 g davon Zucker 28 g Eiweiß 26 g Salz 0,82 g Ballaststoffe 9 g		Energie 1656 kJ (392 kcal) Fett 6 g davon ges. Fettsäuren 4 g Kohlenhydrate 58 g davon Zucker 22 g Eiweiß 21 g Salz 0,11 g Ballaststoffe 6 g	Energie 1774 kJ (420 kcal) Fett 4 g davon ges. Fettsäuren 0 g Kohlenhydrate 74 g davon Zucker 22 g Eiweiß 15 g Salz 2,44 g Ballaststoffe 14 g

Allergene	1 Gluten	2 Milch	3 Schalenfrüchte	4 Krebstiere	10 Senf
	1a Weizen	2a Laktose	3a Mandeln	5 Eier	11 Sesam
	1b Dinkel	2b Milcheiweiß	3b Paranüsse	6 Fisch	12 Schwefel
	1c Einkorn		3c Haselnüsse	7 Erdnüsse	13 Süßlupinen
	1d Emmer		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.**