

Essen auf Räder - Sommerspeiseplan Woche 1

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Suppe	Zuchinicremesuppe	Gemüsecremesuppe	Kohlrabicremesuppe	Spargelcremesuppe	Karottencremesuppe	Kartoffelsuppe	Brokkolicremesuppe
	Brennwert: 179 KJ / 43 kcal	Brennwert: 207 KJ / 49 kcal	Brennwert: 181 KJ / 44 kcal	Brennwert: 186 KJ / 45 kcal	Brennwert: 119 KJ / 29 kcal	Brennwert: 144 KJ / 34 kcal	Brennwert: 169 KJ / 41 kcal
Vollkost	Feine Käsespätzle dazu Blattsalat mit Joghurtdressing	Fleischkäs dazu Kartoffelpüree und Lauchrahmgemüse	Gemüsebolognese mit geriebenen Emmentaler (1) dazu Spiralnudeln und Blattsalat mit Kräuterdressing	Paniertes Schweineschnitzel dazu Petersilienkartoffeln und Blumenkohl	Gedämpftes Pangasiusfilet in Dillrahmsoße dazu Reis und Romanesco-Gemüse-Mix	Bratwurst dazu Salzkartoffeln und Apfelrotkohl	Schweinebraten mit Paprikafüllung in Bratensoße dazu Kartoffelklöße und grüne Bohnen (3)
	Brennwert: 525 KJ / 124 kcal	Brennwert: 552 KJ / 132 kcal	Brennwert: 307 KJ / 72 kcal	Brennwert: 838 KJ / 200 kcal	Brennwert: 488 KJ / 116 kcal	Brennwert: 607 KJ / 144 kcal	Brennwert: 468 KJ / 111 kcal
Leichte Kost	Putenrahm-geschnetzeltes dazu Kartoffelpüree und junge Karotten	Gemüsebratling dazu Salzkartoffeln und Rahmblumenkohl	Gebatene Frikadelle dazu Petersilienkartoffeln und junges Kohlrabi-rahmgemüse	Rahmkartoffel-auflauf mit Gemüse dazu Blattsalat mit Kräuterdressing	Maultaschen in Tomatensoße dazu Blattsalat mit Kräuterdressing	Geflügelfrikadelle in Kräutersoße dazu Salzkartoffeln und buntes Gemüse	Hähnchenbrustfilet mit Ananas und Käse in Currysoße dazu Butterreis und Salat mit Kräuterdressing
	Brennwert: 417 KJ / 100 kcal	Brennwert: 697 KJ / 167 kcal	Brennwert: 768 KJ / 183 kcal	Brennwert: 468 KJ / 112 kcal	Brennwert: 518 KJ / 124 kcal	Brennwert: 464 KJ / 111 kcal	Brennwert: 683 KJ / 163 kcal
Dessert	Fruchtjoghurt	Pfirsichkompott	Grießpudding	Fruchtquark	Nougatpudding	Fruchtbuttermilch	Butterkeksmilchpudding
	Brennwert: 574 KJ / 137 kcal	Brennwert: 255 KJ / 61 kcal	Brennwert: 265 KJ / 63 kcal	Brennwert: 304 KJ / 72 kcal	Brennwert: 435 KJ / 103 kcal	Brennwert: 431 KJ / 103 kcal	Brennwert: 466 KJ / 111 kcal

Änderungen möglich