

Essen auf Räder - Sommerspeiseplan Woche 2

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Suppe	Karottenrahmsuppe	Gemüsecremesuppe	Blumenkohlcremesuppe	Champignonrahmsuppe	Kartoffelrahmsuppe	Brokkolisuppe	Lauchcremesuppe
	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	Schweinegulasch "Hausfrauen Art" dazu Kartoffelstampf	Paniertes Hähnchenschnitzel in Jägersoße dazu Eierspätzle und Blattsalat mit Kräuterdressing	Wiener Würstchen mit Senf (2,3,8) dazu Nudelsalat	Rinderbolognese mit Hartkäse dazu Spiralnudeln und Eisbergsalat mit Dressing	Kräuterquark mit Dampfkartoffeln dazu Tomatensalat	Gebratenes Schweineschnitzel mit Zitronenscheibe dazu Kartoffelsalat	Fleischklopse in Meerrettichsoße (3) dazu Salzkartoffeln und Rote Beete
	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	Gabelspaghetti in Tomatensoße mit geriebenen Hartkäse dazu Blattsalat mit Italiandressing	Hackbällchen in Gemüsekräutersoße dazu Langkornreis und Fingermöhrrchen	Gemüsefrikadelle dazu Salzkartoffeln und Rahmkohlrabigemüse	Gebratenes Hähnchenbrustfilet in Geflügelrahmssoße dazu Salzkartoffeln und Gemüsestreifen	Gedämpftes Fischfilet in Dillrahmssoße dazu Kartoffelpüree und Kaisergemüse	Eierpannkuchen (1,8) mit Zimt & Zucker dazu Apfelmus (3)	Putengeschnetzeltes in Currysahnesoße dazu Kräuterreis und Kaisergemüse
	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	Puddingbecher	Banane	Fruchtjoghurt (2)	Butterkeksmilchpudding	Nougatpudding	Fruchtjoghurt (2)	Karamellpudding
	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