

Essen auf Räder - Sommerspeiseplan Woche 3

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Suppe	Pilzrahmsuppe	Kartoffelsuppe	Tomatensuppe	Blumenkohlcremesuppe	Möhren-Ingwersuppe	Zucchinicremesuppe	Spargelcremesuppe
	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	Straßburger Wurstsalat dazu gebackene Kartoffelspalten	Hackbraten in Balkansoße mit Paprika und Zwiebeln (3,4,9) dazu Bandnudeln und Blattsalat mit Kräuterdressing	Paniertes Alaskaseelachsfilet mit Zitronenscheibe dazu Kartoffelsalat und Remouladensoße	Paniertes Schweineschnitzel dazu Petersilienkartoffeln und Rahmkarotten	Feiner Rahmspinat mit Salzkartoffeln dazu Rühreier	Kaiserschmarrn mit Apfelmus	Hähnchenschnitzel "Cordon Bleu" mit Zitronenscheibe dazu Kartoffelkroketten und Sommergemüse in weißer Soße
	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	Buntbarschfilet in Dillrahmsauce dazu Reis und Mischgemüse	Rahmkartoffelauflauf dazu Blumenkohlröschen mit Bröselbutter	Vollkornnudeln in Carbonarasauce mit Speck (2,3) und geriebenen Emmentaler (1) dazu Blattsalat mit Italiendressing	Rahmgemüse mit Semmelknödel dazu Blattsalat mit Kräuterdressing	Vegetarische Frikadelle in Bratensoße dazu Kartoffelpüree und Kaisergemüse	Gebratenes Hähnchenbrustfilet in Geflügelrahmsauce dazu Nudeln und Mischgemüse	Gefüllte Schweineroulade "Jäger Art" in Rahmsauce dazu Eierspätzle und Blattsalat mit Dressing
	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	Banane	Schokomilchpudding	Panna-Cotta-Pudding	Caramelpudding	Fruchtjoghurt	Erdbeerfruchtquark (2,10)	Vanillemilchpudding
	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