Essen auf Räder - Sommerspeiseplan Woche 4

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Suppe	Champignoncremesuppe Brennwert: 179 KJ / 43 kcal	Kohlrabicremesuppe Brennwert: 207 KJ / 49 kcal	Brokkolicremesuppe Brennwert: 181 KJ / 44 kcal	Zucchinirahmsuppe Brennwert: 186 KJ / 45 kcal	Gemüsesuppe Brennwert: 119 KJ / 29 kcal	Karottenrahmsuppe Brennwert: 144 KJ / 34 kcal	Blumenkohlcremesuppe Brennwert: 169 KJ / 41 kcal
Vollkost	Paniertes Putenschnitzel mit Zitronenscheibe dazu Petersilienkartoffeln und Rahmblumenkohl Brennwert: 525 KJ / 124 kcal	Schweinerahmgulasch mit feinem Bohnen-Kartoffelstampf Brennwert: 552 KJ / 132 kcal	Schweinekotelett (8) mit Zitronenscheibe dazu Kartoffelpüree und Rotkohlgemüse Brennwert: 307 KJ / 72 kcal	Bratwurst mit Senf dazu Nudelsalat Brennwert: 838 KJ / 200 kcal	Kartoffelpuffer mit Apfelmus Brennwert: 488 KJ / 116 kcal	Pizzafleischkäse mit Senf dazu Gurken-Kartoffelsalat Brennwert: 607 KJ / 144 kcal	Geschmorte Schweinebäckchen in Biersoße dazu Kartoffelklöße und Weißkrautsalat (3) Brennwert: 468 KJ / 111 kcal
Leichte Kost	Tortellini in Tomatensoße mit geriebenen Hartkäse dazu Eisbergsalat mit Dressing Brennwert: 417 KJ / 100 kcal	Gemüsestäbchen in Rahmssoße dazu Reis und Karottensalat Brennwert: 697 KJ / 167 kcal	Eierpfannkuchen mit Zimt & Zucker dazu Fruchtcocktail (3) Brennwert: 768 KJ / 183 kcal	Eieromelette dazu Petersilienkartoffeln und Frühlingsgemüse, mit weißer Soße Brennwert: 468 KJ / 112 kcal	Spaghetti mit Zucchiniestreifen in Sahnese mit Reibekäse, dazu Blattsalat mit Cocktail-Dressing Brennwert: 518 KJ / 124 kcal	Rinderfrikadelle mit Bratensoße dazu Kartoffelpüree und Mischgemüse Brennwert: 464 KJ / 111 kcal	Gebrautes Hähnchenbrustfilet in Geflügelsoße dazu Nudeln und Karottengemüse Brennwert: 683 KJ / 163 kcal
Dessert	Banane Brennwert: 574 KJ / 137 kcal	Vanillepudding Brennwert: 255 KJ / 61 kcal	Grießpudding Brennwert: 265 KJ / 63 kcal	Quarkspeise Brennwert: 304 KJ / 72 kcal	Karamellpudding Brennwert: 435 KJ / 103 kcal	Fruchtjoghurt (4, 9, 11) Brennwert: 431 KJ / 103 kcal	Schokopudding Brennwert: 466 KJ / 111 kcal

Änderungen möglich