

Essen auf Räder - Sommerspeiseplan Woche 6

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Suppe	Champignonrahmsuppe Brennwert: 179 KJ / 43 kcal	Selleriecremesuppe Brennwert: 207 KJ / 49 kcal	Lauchcremesuppe Brennwert: 181 KJ / 44 kcal	Tomatencremesuppe Brennwert: 186 KJ / 45 kcal	Kartoffelcremesuppe Brennwert: 119 KJ / 29 kcal	Gemüsecremesuppe Brennwert: 144 KJ / 34 kcal	Brokkolicremsuppe Brennwert: 169 KJ / 41 kcal
Vollkost	Gebratenes Hähnchenbrustfilet in Kräutersoße dazu Salzkartoffeln und Kaisergemüse Brennwert: 525 KJ / 124 kcal	Gefüllte Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung dazu Reis in Kräuterrahmsoße und Blattsalat mit Kräuterdressing Brennwert: 552 KJ / 132 kcal	Kleine Frikadellen mit Kartoffelpüree dazu Erbsen-Karottenrahmgemüse Brennwert: 307 KJ / 72 kcal	Paniertes Hähnchenschnitzel mit Zitronenscheibe dazu Salzkartoffeln und Kohlrabi-rahmgemüse Brennwert: 838 KJ / 200 kcal	Eierpfannkuchen (1,8) mit Zimt & Zucker dazu Pfirsischkompott Brennwert: 488 KJ / 116 kcal	Schwäbische Maultaschen mit Zwiebel und Speckschmelze dazu Kartoffelsalat Brennwert: 607 KJ / 144 kcal	Schweinekammbraten in Bratensoße dazu Nudeln und Prinzessbohnen Brennwert: 468 KJ / 111 kcal
Leichte Kost	Farfalle Nudeln in Tomatensoße und Reibekäse dazu Blattsalat mit Joghurtdressing Brennwert: 417 KJ / 100 kcal	Putengulasch in Sahnesoße dazu Kartoffelpüree und Mischgemüse Brennwert: 697 KJ / 167 kcal	Milde Senfsoße mit gekochtem Ei dazu Salzkartoffeln und Blattsalat mit Kräuterdressing Brennwert: 768 KJ / 183 kcal	Bandnudeln mit Lachswürfel in Dillrahmsauce (1,2) dazu Blattsalat mit Kräuterdressing Brennwert: 468 KJ / 112 kcal	Eieromelette dazu Kartoffelpüree und Rahmblumenkohl Brennwert: 518 KJ / 124 kcal	Geflügelfrikadelle in Bratensoße dazu Petersilienkartoffeln und Rahmmischgemüse Brennwert: 464 KJ / 111 kcal	Hühnerfrikassee mit bunten Gemüse dazu Butterreis und Karottensalat Brennwert: 683 KJ / 163 kcal
Dessert	Frischobst Brennwert: 574 KJ / 137 kcal	Fruchtjoghurt (4,9,11) Brennwert: 255 KJ / 61 kcal	Fruchtcocktail Brennwert: 265 KJ / 63 kcal	Aprikosenkompott Brennwert: 335 KJ / 79 kcal	Schokopudding Brennwert: 435 KJ / 103 kcal	Fruchtjoghurt (2) Brennwert: 431 KJ / 103 kcal	Butterkekspudding Brennwert: 466 KJ / 111 kcal

Änderungen möglich