

Essen auf Räder - Winterspeiseplan Woche 1

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Suppe	Zucchinicreme-suppe	Gemüsecreme-suppe	Brokkolicreme-suppe	Kohlrabicremesuppe	Kürbiscremesuppe		Karottenrahmsuppe
	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: KJ / kcal	Brennwert: 169 KJ / 41 kcal
Vollkost	Fleischkäse mit Rahmwirsing (2,3) dazu Salzkartoffeln	Geschnetzeltes Rindergulasch dazu Bandnudeln und Fingermörchen	Gebratene Frikadelle (2,3) dazu Petersilien-kartoffeln und Blumenkohl in Soße	Paniertes Schweineschnitzel mit Zitronenscheibe	Paniertes Rotbarschfilet mit Zitronenscheibe	Kartoffelsuppe dazu fischer Apfelkuchen	Gefüllter Schweinebraten in Bratensoße (1,3) dazu Semmelknödel und Rosenkohl
	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: 607 KJ / 111 kcal
Leichte Kost	Spätzlepfanne mit Gemüse dazu Rahmsoße Kopfsalat mit Joghurtdressing	Gedämpftes Fischfilet in Dillsoße dazu Reis und Brokkoliröschen	Tomatige Gemüse-bolognese dazu Nudeln und Blattsalt mit Joghurtdressing	Eieromlette dazu Salzkartoffeln und Kohlrabi in Rahm	Vegetarische Maultaschen in Tomatensoße mit Reibekäse	Rinderhackbällchen in Kräutersoße dazu Salzkartoffeln und buntes Gemüse	Hähnchenbrust-filet 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	Nuss-Nougat-Pudding	Grießpudding	Apfelmus	Pfirsischkompott	Buttermilchdessert	Vanillepudding	Mousse au Chocolat

