

Essen auf Räder - Winterspeiseplan Woche 1

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Suppe	Zucchini-creme-suppe Brennwert: 179 KJ / 43 kcal	Gemüse-creme-suppe Brennwert: 207 KJ / 49 kcal	Brokkoli-creme-suppe Brennwert: 181 KJ / 44 kcal	Kohlrabi-creme-suppe Brennwert: 186 KJ / 45 kcal	Kürbis-creme-suppe Brennwert: 119 KJ / 29 kcal		Karottenrahmsuppe Brennwert: 169 KJ / 41 kcal
Vollkost	Fleischkäse mit Rahmwirsing (2,3) dazu Salzkartoffeln Brennwert: 525 KJ / 124 kcal	Geschmortes Rindergulasch dazu Bandnudeln und Fingermörchen Brennwert: 552 KJ / 132 kcal	Gebratene Frikadelle (2,3) dazu Petersilien-kartoffeln und Blumenkohl in Soße Brennwert: 307 KJ / 72 kcal	Paniertes Schweineschnitzel mit Zitronenscheibe dazu Kartoffelpüree und Apfelrothohl Brennwert: 838 KJ / 200 kcal	Paniertes Rotbarschfilet mit Zitronenscheibe dazu Kartoffelsalat und Remouladensoße Brennwert: 488 KJ / 116 kcal	Kartoffelsuppe dazu fischer Apfelkuchen Brennwert: 607 KJ / 144 kcal	Gefüllter Schweinebraten in Bratensoße (1,3) dazu Semmelknödel und Rosenkohl Brennwert: 607 KJ / 111 kcal
Leichte Kost	Spätzlepfanne mit Gemüse dazu Rahmsauce Kopfsalat mit Joghurtdressing Brennwert: 417 KJ / 100 kcal	Gedämpftes Fischfilet in Dillsauce dazu Reis und Brokkoliröschen Brennwert: 697 KJ / 167 kcal	Tomatige Gemüse-bolognese dazu Nudeln und Blattsalt mit Joghurtdressing Brennwert: 768 KJ / 183 kcal	Eieromlette dazu Salzkartoffeln und Kohlrabi in Rahm Brennwert: 468 KJ / 112 kcal	Vegetarische Maultaschen in Tomatensauce mit Reibekäse dazu Blattsalat mit Kräuterdressing Brennwert: 518 KJ / 124 kcal	Rinderhackbällchen in Kräutersauce dazu Salzkartoffeln und buntes Gemüse Vorspeise: Kartoffelsuppe Brennwert: 464 KJ / 111 kcal	Hähnchenbrust-filet mit Ananas und Käse in Currysoße dazu Butterreis und Salat mit Kräuterdressing Brennwert: 683 KJ / 163 kcal
Dessert	Nuss-Nougat-Pudding	Grießpudding	Apfelmus	Pfirsichkompott	Buttermilchdessert	Vanillepudding	Mousse au Chocolat

	Brennwert: 574 KJ / 137 kcal	Brennwert: 255 KJ / 61 kcal	Brennwert: 265 KJ / 63 kcal	Brennwert: 304 KJ / 72 kcal	Brennwert: 517 KJ / 103 kcal	Brennwert: 392 KJ / 103 kcal	Brennwert: 466 KJ / 111 kcal
--	---------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------

Änderungen möglich