

## Essen auf Räder - Winterspeiseplan Woche 2

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Suppe	Kartoffelsuppe	Gemüsecreme-suppe	Blumenkohlcreme-suppe	Champignonrahmsuppe	Karottencreme-suppe	Brokkolisuppe	Lauchcremesuppe
	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	<b>Paniertes Hähnchenschnitzel mit Jägersoße</b> dazu Eierspätzle und Prinzessbohnen	<b>Schweinegulasch "Hausfrauen Art"</b> dazu feiner Kartoffelstampf	<b>Party Frikadellen mit Bratensoße</b> dazu Salzkartoffeln und Kohlrabi in Sahnesoße	<b>Schweinebäckchen</b> dazu Kartoffelpüree und Sauerkraut	<b>Reibekuchen (2,3)</b> mit Apfelmus (3)	<b>Bratwurstschnecke</b> dazu Petersilienkartoffelpüree und Rosenkohl	<b>Fleischklöse mit Meerrettichsoße (3)</b> dazu Salzkartoffeln und Rote Beete Streifen (9)
	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	<b>Hackbällchen in Gemüsekräuter-soße</b> dazu Kartoffeln und Fingermöhren	<b>Blumenkohlbratling in Sahnesoße</b> dazu Petersilienkartoffeln und Blattsalat mit Dressing	<b>Fischfilet in Buttersoße</b> dazu Salzkartoffeln und Mischgemüse	<b>Gabelspaghetti in Tomatensoße mit geriebenen Hartkäse</b> (2) und Blattsalat mit Joghurtdressing	<b>Gemüsefrikadelle mit Bratensoße</b> dazu Salzkartoffeln und Blattsalat mit Dressing	<b>Eierpannkuchen (1,8) mit Zimt &amp; Zucker</b> dazu Pfirsisch-kompott (3)	<b>Putengeschnetzeltes in Currysahnesoße (1)</b> dazu Nudeln und Mischgemüse
	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	Schokoladencreme	Milchpudding Butterkeksgeschmack	Fruchtjoghurt	Grießpudding	Nuss-Nugat-Pudding	Fruchtjoghurt (2)	Zitronencreme

