

Essen auf Räder - Winterspeiseplan Woche 2

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Suppe	Kartoffelsuppe Brennwert: 179 KJ / 43 kcal	Gemüsecreme-suppe Brennwert: 207 KJ / 49 kcal	Blumenkohlcreme-suppe Brennwert: 181 KJ / 44 kcal	Champignonrahmsuppe Brennwert: 186 KJ / 45 kcal	Karottencremesuppe Brennwert: 119 KJ / 29 kcal	Brokkolisuppe Brennwert: 144 KJ / 34 kcal	Lauchcremesuppe Brennwert: 169 KJ / 41 kcal
Vollkost	Paniertes Hähnchenschnitzel mit Jägersoße dazu Eierspätzle und Prinzessbohnen Brennwert: 525 KJ / 124 kcal	Schweinegulasch "Hausfrauen Art" dazu feiner Kartoffelstampf Brennwert: 552 KJ / 132 kcal	Party Frikadellen mit Bratensoße dazu Salzkartoffeln und Kohlrabi in Sahnesoße Brennwert: 307 KJ / 72 kcal	Schweinebäckchen dazu Kartoffelpüree und Sauerkraut Brennwert: 838 KJ / 200 kcal	Reibekuchen (2,3) mit Apfelmus (3) Brennwert: 488 KJ / 116 kcal	Bratwurstschnecke dazu Petersilienkartoffelpüree und Rosenkohl Brennwert: 607 KJ / 144 kcal	Fleischklöße mit Meerrettichsoße (3) dazu Salzkartoffeln und Rote Beete Streifen (9) Brennwert: 607 KJ / 111 kcal
Leichte Kost	Hackbällchen in Gemüsekräutersoße dazu Kartoffeln und Fingermöhrrchen Brennwert: 417 KJ / 100 kcal	Blumenkohlbratling in Sahnesoße dazu Petersilienkartoffeln und Blattsalat mit Dressing Brennwert: 697 KJ / 167 kcal	Fischfilet in Buttersoße dazu Salzkartoffeln und Mischgemüse Brennwert: 768 KJ / 183 kcal	Gabelspaghetti in Tomatensoße mit geriebenen Hartkäse (2) und Blattsalat mit Joghurtdressing Brennwert: 468 KJ / 112 kcal	Gemüsefrikadelle mit Bratensoße dazu Salzkartoffeln und Blattsalat mit Dressing Brennwert: 518 KJ / 124 kcal	Eierpannkuchen (1,8) mit Zimt & Zucker dazu Pflirsich-kompott (3) Brennwert: 464 KJ / 111 kcal	Putengeschnetzeltes in Currysahnesoße (1) dazu Nudeln und Mischgemüse Brennwert: 683 KJ / 163 kcal
Dessert	Schokoladencreme	Milchpudding Butterkeksengeschmack	Fruchtjoghurt	Grießpudding	Nuss-Nugat-Pudding	Fruchtjoghurt (2)	Zitronencreme

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