

Essen auf Räder - Winterspeiseplan Woche 3

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Suppe	Kürbiscremesuppe Brennwert: 179 KJ / 43 kcal	Gemüsecreme-suppe Brennwert: 207 KJ / 49 kcal	Kartoffelcreme-suppe Brennwert: 181 KJ / 44 kcal	Blumenkohlcreme-suppe Brennwert: 186 KJ / 45 kcal	Möhren-Ingwer-Suppe Brennwert: 119 KJ / 29 kcal	Kohlrabicreme-suppe Brennwert: 144 KJ / 34 kcal	Spargelcreme-suppe Brennwert: 169 KJ / 41 kcal
Vollkost	Bauernroulade mit Bratensoße dazu Petersilien-kartoffeln und Frühlingsgemüse Brennwert: 525 KJ / 124 kcal	Saumagen (3,4) mit Sauerkraut (3) dazu Kartoffelpüree Brennwert: 552 KJ / 132 kcal	Paniertes Schollenfilet mit Zitronenscheibe dazu Kartoffelsalat und Remouladensoße Brennwert: 307 KJ / 72 kcal	Hackbraten (3,4) auf Balkansoße mit Paprika und Zwiebeln (9) dazu Bandnudeln und Gurkensalat Brennwert: 838 KJ / 200 kcal	Feiner Rahmspinat mit Rührei dazu Salzkartoffeln Brennwert: 488 KJ / 116 kcal	Rostbratwurst (8) dazu Salzkartoffeln und Möhren in Sahnesoße Brennwert: 607 KJ / 144 kcal	Gebratene Hähnchenkeule dazu Kartoffel-kroketten Blattsalat mit Dressing Brennwert: 468 KJ / 111 kcal
Leichte Kost	Makkaroni Auflauf mit Käsesoße dazu Blattsalat mit Kräuterdressing Brennwert: 417 KJ / 100 kcal	Vollkornnudeln in Carbonarasoße mit Speck (2,3) dazu geriebener Emmentaler und Blattsalat mit Italiandressing Brennwert: 697 KJ / 167 kcal	Kaiserschmarrn mit Apfelmus (3) Brennwert: 768 KJ / 183 kcal	Kräuterquark dazu gebackenen Kartoffelwedges und Tomatensalat (3,5) Brennwert: 468 KJ / 112 kcal	Buntbarschfilet mit Dillrahmsauce dazu Reis und Brokkoligemüse Brennwert: 518 KJ / 124 kcal	Gebratenes Hähnchenbrustfilet mit Geflügelrahmsauce dazu Nudeln und Mischgemüse Brennwert: 464 KJ / 111 kcal	Gefüllte Schweineroulade "Jäger Art" mit Rahmsauce dazu Eierspätzle und Grüne Bohnen Brennwert: 683 KJ / 163 kcal
Dessert	Milchpudding Schoko Brennwert: 574 KJ / 137 kcal	Frischobst Brennwert: 255 KJ / 61 kcal	Fruchtjoghurt Brennwert: 265 KJ / 63 kcal	Apfelmus (3) Brennwert: 304 KJ / 72 kcal	Fruchtjoghurt Brennwert: 435 KJ / 103 kcal	Rote Grütze mit Sahne (1) Brennwert: 392 KJ / 103 kcal	Karamellpudding Brennwert: 466 KJ / 111 kcal

