

Essen auf Räder - Winterspeiseplan Woche 3

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Suppe	Kürbiscremesuppe	Gemüsecreme-suppe	Kartoffelcreme-suppe	Blumenkohlcreme-suppe	Möhren-Ingwer-Suppe	Kohlrabicreme-suppe	Spargelcreme-suppe
	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	Bauernroulade mit Bratensoße dazu Petersilienkartoffeln und Frühlingsgemüse	Saumagen (3,4) mit Sauerkraut (3) dazu Kartoffelpüree	Paniertes Schollenfilet mit Zitronenscheibe dazu Kartoffelsalat und Remouladensoße	Hackbraten (3,4) auf Balkansoße mit Paprika und Zwiebeln (9) dazu Bandnudeln und Gurkensalat	Feiner Rahmspinat mit Rührei dazu Salzkartoffeln	Rostbratwurst (8) dazu Salzkartoffeln und Möhren in Sahnesoße	Gebratene Hähnchenkeule dazu Kartoffelkroketten Blattsalat mit Dressing
	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: 468 KJ / 111 kcal
Leichte Kost	Makkaroni Auflauf mit Käsesoße dazu Blattsalat mit Kräuterdressing	Vollkornnuedeln in Carbonarasoße mit Speck (2,3) dazu geriebener Emmentaler und Blattsalat mit Italiandressing	Kaiserschmarn mit Apfelmus (3)	Kräuterquark dazu gebackenen Kartoffelwedges und Tomatensalat (3,5)	Buntbarschfilet mit Dillrahmsoße dazu Reis und Brokkoligemüse	Gebratenes Hähnchenbrustfilet mit Geflügelrahmsoße dazu Nudeln und Mischgemüse	Gefüllte Schweineroulade "Jäger Art" mit Rahmsoße dazu Eierspätzle und Grüne Bohnen
	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	Milchpudding Schoko	Frischobst	Fruchtjoghurt	Apfelmus (3)	Fruchtjoghurt	Rote Grütze mit Sahne (1)	Karamellpudding
	Brennwert: 574 KJ / 137 kcal	Brennwert: 255 KJ / 61 kcal	Brennwert: 265 KJ / 63 kcal	Brennwert: 304 KJ / 72 kcal	Brennwert: 435 KJ / 103 kcal	Brennwert: 392 KJ / 103 kcal	Brennwert: 466 KJ / 111 kcal

| Änderungen möglich