

## Essen auf Räder - Winterspeiseplan Woche 4

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Suppe	Chamignoncreme-suppe  Brennwert: 179 KJ / 43 kcal	Blumenkohlcreme-suppe  Brennwert: 207 KJ / 49 kcal	Brokkolicreme-suppe  Brennwert: 181 KJ / 44 kcal	Karottenrahm-suppe  Brennwert: 186 KJ / 45 kcal	Gemüsesuppe  Brennwert: 119 KJ / 29 kcal		Spargelcreme-suppe  Brennwert: 169 KJ / 41 kcal
Vollkost	<b>Gebratenes Schweinekotlett (8)</b> dazu Salzkartoffeln und Lauch in Rahm  Brennwert: 525 KJ / 124 kcal	<b>Schweinebauch mit Sauerkraut</b> dazu Kartoffelpüree  Brennwert: 552 KJ / 132 kcal	<b>Rinderfrikadelle (2,3)</b> dazu Petersilien-kartoffeln und Blumenkohl in weißer Soße  Brennwert: 307 KJ / 72 kcal	<b>Schweinerahm-gulasch</b> dazu Butternudeln und Romanesco Mix  Brennwert: 838 KJ / 200 kcal	<b>Dampfnudeln mit Vanillesoße</b>  Brennwert: 488 KJ / 116 kcal	<b>Deftiger Linseneintopf (2,3) mit Wiener Würstchen (2,3,8)</b> und Brötchen  Brennwert: 607 KJ / 144 kcal	<b>Schweinebraten mit Brokkoli gefüllt in Bratensoße</b> dazu Kartoffelklöße und Rosenkohl (2,3)  Brennwert: 607 KJ / 111 kcal
Leichte Kost	<b>Tortellini in Käse-soße und geriebenen Hartkäse</b> dazu Kopfsalat mit Dressing  Brennwert: 417 KJ / 100 kcal	<b>Gemüsestäbchen mit Rahmsoße</b> dazu Butterreis und Karottensalat  Brennwert: 697 KJ / 167 kcal	<b>Nudelpfanne mit Lachswürfeln und Gemüsestreifen in Kräutersoße</b> dazu Blattsalt mit Joghurtdressing  Brennwert: 768 KJ / 183 kcal	<b>Vegetarisches Schnitzel</b> dazu Kartoffelpüree und Kohlrabi in weißer Soße  Brennwert: 468 KJ / 112 kcal	<b>Eieromlette</b> dazu Salzkartoffeln und Schwarzwurzeln in heller Soße  Brennwert: 518 KJ / 124 kcal	<b>Geflügelfrikadelle mit Soße</b> dazu Kartoffelpüree und Fingermöhrrchen <b>Vorspeise:</b> Lauchcremesuppe  Brennwert: 464 KJ / 111 kcal	<b>gebratenes Hähnchenbrust-filet in Geflügel-soße</b> dazu Eierspätzle und Salat mit Dressing  Brennwert: 683 KJ / 163 kcal
Dessert	Pfirsichkompott	Milchpudding mit Vanillegeschmack	Grießpudding	Milchpudding mit Butterkeksgeschmack	Fruchtjoghurt	Rote Grütze mit Sahne	Nusspudding

	Brennwert:	Brennwert:	Brennwert:	Brennwert:	Brennwert:	Brennwert:	Brennwert:
	268 KJ / 123 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							