

## Essen auf Räder - Winterspeiseplan Woche 4

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Suppe	Chamignoncreme-suppe	Blumenkohlcreme-suppe	Brokkolicreme-suppe	Karottenrahm-suppe	Gemüsesuppe		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: KJ / kcal	Brennwert: 169 KJ / 41 kcal
Vollkost	Gebratenes Schweinekotelett (8) dazu Salzkartoffeln und Lauch in Rahm	Schweinebauch mit Sauerkraut dazu Kartoffelpüree	Rinderfrikadelle (2,3) dazu Petersilien-kartoffeln und Blumenkohl in weißer Soße	Schweinerahm-gulasch dazu Butternuedeln und Romanesco Mix	Dampfnuedeln mit Vanillesoße	Deftiger Linseneintopf (2,3) mit Wiener Würstchen (2,3,8) und Brötchen	Schweinebraten mit Brokkoli gefüllt in Bratensoße dazu Kartoffelklöse und Rosenkohl (2,3)
	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	Tortellini in Käsesoße und geriebenen Hartkäse dazu Kopfsalat mit Dressing	Gemüestäbchen mit Rahmsoße dazu Butterreis und Karottensalat	Nudelpfanne mit Lachswürfeln und Gemüestreifen in Kräutersoße dazu Blattsalt mit Joghurtdressing	Vegetarisches Schnitzel dazu Kartoffelpüree und Kohlrabi in weißer Soße	Eieromlette dazu Salzkartoffeln und Schwarzwurzeln in heller Soße	Geflügelfrikadelle mit Soße dazu Kartoffelpüree und Fingermöhren <b>Vorspeise:</b> Lauchcremesuppe	gebratenes Hähnchenbrust-filet in Geflügel-soße dazu Eierspätzle und Salat mit Dressing
	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	Pfirsischkompost	Milchpudding mit Vanillegeschmack	Grießpudding	Milchpudding mit Butterkeksgeschmack	Fruchtjoghurt	Rote Grütze mit Sahne	Nusspudding

