

Essen auf Räder - Winterspeiseplan Woche 5

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Suppe	Gemüsecreme-suppe Brennwert: 179 KJ / 43 kcal	Kartoffelcreme-suppe mit Majoran Brennwert: 207 KJ / 49 kcal	Karottenrahmsuppe Brennwert: 181 KJ / 44 kcal	Zucchini-creme-suppe Brennwert: 186 KJ / 45 kcal	Kürbiscremeuppe Brennwert: 119 KJ / 29 kcal	Blumenkohlcreme-suppe Brennwert: KJ / kcal	Brokkolicreme-suppe Brennwert: 169 KJ / 41 kcal
Vollkost	Leberknödel in Bratensoße dazu Kartoffelpüree und Sauerkraut Brennwert: 525 KJ / 124 kcal	Paniertes Schweineschitzel mit Champignon-rahmsoße dazu Nudeln und Fingermöhrchen Brennwert: 552 KJ / 132 kcal	Schinkennudeln mit Tomatensoße dazu Blattsalat mit Kräuterdressing Brennwert: 307 KJ / 72 kcal	Putenrahmgulasch mit Pilzen und Paprika dazu feiner Wirsingstampf Brennwert: 838 KJ / 200 kcal	Feines Fischfilet in Zitronen-Buttersoße dazu Petersilien-kartoffeln und Brokkoliröschen Brennwert: 488 KJ / 116 kcal	Klöpse nach "Königsberger Art" mit Kapernsoße dazu Butterreis und Mischgemüse Brennwert: 607 KJ / 144 kcal	Cordon Bleu vom Schwein (2,3) dazu Kroketten und Sommergemüse in weißer Soße Brennwert: 607 KJ / 111 kcal
Leichte Kost	Rühreier mit Rahmblumenkohl dazu Petersilien-kartoffeln Brennwert: 417 KJ / 100 kcal	Gemüsefrikadelle mit Sahnesoße dazu Butterreis und Blattsalat mit Dressing Brennwert: 697 KJ / 167 kcal	Rinderfrikadelle dazu Salzkartoffel und Kohlrabi in weißer Soße Brennwert: 768 KJ / 183 kcal	Spiralnudeln in Käsesoße mit Brokkoligemüse dazu Blattsalat mit Dressing Brennwert: 468 KJ / 112 kcal	Milchreis mit Zimt & Zucker dazu Pflirsichkompott Brennwert: 518 KJ / 124 kcal	Gemüsebratling dazu Petersilien-kartoffeln und Blattsalat mit Kräuterdressing Brennwert: 464 KJ / 111 kcal	Gebratenes Hähnchenbrust-filet mit Braten-soße dazu Spätzle und Romanesco-gemüse Brennwert: 683 KJ / 163 kcal
Dessert	Fruchtjoghurt 3,7% Brennwert: 574 KJ / 137 kcal	Karamellpudding Brennwert: 255 KJ / 61 kcal	Milchpudding mit Schokogeschmack Brennwert: 265 KJ / 63 kcal	Quarkspeise Brennwert: 304 KJ / 72 kcal	Nusspudding Brennwert: 517 KJ / 103 kcal	Vanillepudding Brennwert: 392 KJ / 103 kcal	Zitronenmousse (1) Brennwert: 466 KJ / 111 kcal

