

Essen auf Räder - Winterspeiseplan Woche 6

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Suppe	Zucchini-rahm-suppe Brennwert: 179 KJ / 43 kcal	Gemüsecreme-suppe Brennwert: 207 KJ / 49 kcal	Karottencreme-suppe Brennwert: 181 KJ / 44 kcal	Champignonrahm-suppe Brennwert: 186 KJ / 45 kcal	Kartoffelcreme-suppe mit Majoran Brennwert: 119 KJ / 29 kcal		Spargelcreme-suppe Brennwert: 169 KJ / 41 kcal
Vollkost	Gebratenes Rinderhacksteak mit Kräutersoße dazu Butternudeln und Brokkoli Brennwert: 525 KJ / 124 kcal	Feines Hühnerragout dazu Gemüserieis und Champignon in weißer Soße Brennwert: 552 KJ / 132 kcal	Kaslernackchen-braten (2,3) mit Bratensoße dazu Petersilien-kartoffeln und Bayrisch Kraut Brennwert: 307 KJ / 72 kcal	Paniertes Hähnchenschnitzel mit Zitronen-scheibe dazu Kartoffelpüree und Rotkohl Brennwert: 838 KJ / 200 kcal	Paniertes Fischfilet mit Remouladensoße dazu Kartoffelsalat Brennwert: 488 KJ / 116 kcal	Erbseintopf mit Wiener Würstchen dazu Brötchen Brennwert: 607 KJ / 144 kcal	Schweineroll-braten mit Biersoße dazu Kartoffelknödel und Krautsalat Brennwert: 607 KJ / 111 kcal
Leichte Kost	Kartoffeltaschen mit Frischkäse-füllung in Kräutersoße dazu Reis und Blattsalat mit Kräuterdressing Brennwert: 417 KJ / 100 kcal	Spaghetti mit feiner Carbonara-soße und Reibekäse dazu Blattsalat mit Kräuterdressing Brennwert: 697 KJ / 167 kcal	Pfannkuchen mit Apfelmus Brennwert: 768 KJ / 183 kcal	Milde Senfsoße mit gekochtem Ei dazu Salzkartoffeln und Blattsalat mit Kräuterdressing Brennwert: 468 KJ / 112 kcal	Gnocchi in feiner Tomatensoße und Reibekäse dazu Blattsalat mit Kräuterdressing Brennwert: 518 KJ / 124 kcal	Geflügelfrikadelle mit Bratensoße Petersilienkartoffeln, Prinzessbohnen <u>Vorspeise</u> Gemüsecremesuppe Brennwert: 464 KJ / 111 kcal	Hähnchenroulade mit Sahnesoße dazu Nudeln und Mischgemüse Brennwert: 683 KJ / 163 kcal
Dessert	Vanillepudding Brennwert: 574 KJ / 137 kcal	Fruchtjoghurt Brennwert: 255 KJ / 61 kcal	Wackelpudding Waldmeister (1,3) Brennwert: 265 KJ / 63 kcal	Fruchtbuttermilch-dessert Brennwert: 304 KJ / 72 kcal	Fruchtjoghurt Brennwert: 517 KJ / 103 kcal	Karamellpudding Brennwert: 392 KJ / 103 kcal	Mousse au Chocolat Brennwert: 466 KJ / 111 kcal

