

SPEISEPLAN FÜR 2 WOCHEN MIT NÄHRWERTEN



Tag	Basis	Beilage	Gemüse	Sauce	Dessert*	kJ	kcal
1	Grillkäse mit Kräutern	Erdäpfel	Ratatouille Gemüse	Paprikarahmsauce	Obst / Banane	2964	708
2	Putengeschnitzeltes	Basmatireis	Asiagemüse	Gelbe Currysauce	Obst / Birne	3031	724
3	Hirselaibchen mit Käse	Reismischung mit Wildreis	Gartensalat	Rahmsauce	Obst / Birne	2973	710
4	Schweinsgeschnitzeltes	Spätzle	Röschengemüse mit Karotten	Bratensauce	Fruchtriegel Marille Apfel Schoko	3019	721
5	Falafel	Couscous mit Gemüse	Salatmischung	Rote Currysauce	Obst / Ananas	2805	670
6	Dinkellaibchen mit Käse	Erdäpfel	Gartengemüse	Tomatensauce	Joghurt Kirsche / Mohn	2721	650
7	Kichererbsen	Basmatireis	Asiagemüse	Rote Currysauce	Obst / Apfel	3144	751
8	Wildlachsfilet	Linguini	Ratatouille Gemüse	Rahmsauce	Obst / Zuckermelone	2688	642
9	Risottolaibchen Tex Mex	Erdäpfel	Gartensalat	Tomatensauce	Joghurt / Schokolade	2416	577
10	Hühnergeschnitzeltes	Fusilli	Röschengemüse mit Karotten	Bratensauce	Obst / Himbeeren	2608	623
11	Linsenlaibchen	Spätzle	Gartengemüse	Paprikarahmsauce	Obst / Erdbeere	3270	781
12	Schweinsgeschnitzeltes	Reismischung mit Wildreis	Salatmischung	Bratensauce	Obst / Trauben	2349	561
13	Grillkäse mit Kräutern	Couscous mit Gemüse	Ratatouille Gemüse	Tomatensauce	Joghurt Passionsfrucht	2830	676
14	Dinkellaibchen mit Käse	Erdäpfel	Gartensalat	Rahmsauce	Fruchtriegel Apfel Birne Marille	2533	605

*Empfehlung für eine ausgewogene Ernährung. Ist nicht im Sortiment von Kochen leicht gemacht erhältlich.