



Essen auf Rädern | Beispiel-Speiseplan für eine Woche

in Andernach und der Verbandsgemeinde Pellenz
Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e.V.

	Vollkost-Menü	Schonkost	Vegetarisch
Montag	Geflügelcurry mit Früchten, Mandelreis und Salat	Fleischbällchen „Toscana“ mit Nudeln und Salat	Spaghetti mit Tomaten-Basilikumpesto, und Salat
Dienstag	Hähnchenbrust „Caprese“ mit Tomatensauce, Spaghetti und Salat	Schweinegeschnetzeltes in leichter Sauce, Nudeln und Möhrengemüse	Gemüsechili mit Kräuterrahm, und Baguette
Mittwoch	Spießbraten mit Zwiebelsauce, Püree und Rahmlauch	Wildlachs aus dem Ofen auf Gemüsebett mit Reis	Gefüllte Zucchini Tomaten-Basilikumsauce Farfalle und Salat
Donnerstag	pan. Schweineschnitzel an Jägersauce, mit Kartoffeln und Salat	Geflügelragout mit Gartengemüse und Polenta	Schmorgurke mit Gemüsefüllung, dazu Polenta und Salat
Freitag	Gyrospfanne mit Zaziki, Reis und Krautsalat	Ged. Seelachsfilet mit Zucchini-gemüse und Dampfkartoffeln	Rosenkohl- Kartoffelauflauf mit Käse gratiniert
Samstag	Milchreis mit Zimt u. Zucker, und Kirschen	Putenbraten mit Butterkartoffeln und Selleriesalat	Asiatische Gemüse- Reispfanne süß-sauer, und Salat
Sonntag	Schweinegulasch Serviettenknödel und Rahm-Broccoli	Gekochtes Rindfleisch in Gemüsesauce, mit Salzkartoffeln und Rote Bete Salat	Spinatknödel Champignonragout und Salat

In den Original-Speiseplänen wird zu jedem Menü die enthaltene Mengen an Kalorien (kcal), Fett, Kohlenhydraten (gKH) und Eiweiß angegeben. Und es wird detailliert aufgelistete, welche Zusatzstoffe und Allergene (z.B. Konservierungsstoffe) in welchem Menü enthalten sind.