

# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vollkost

Speiseplan vom 03.01.2022 bis 07.01.2022, 1. Kalenderwoche

M o n t a g	<b>Gefüllte Paprika mit Hackfleisch, <sup>c</sup> Tomatensauce &amp; Wildreis</b>	419,6 Kcal	
		1754,3 Kjoule	
		3,3 Broteinheiten	
		22,1 g Eiweiss	
		39,6 g Kohlenhydra.	
		18,8 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	<b>Gekochtes Rindergulasch mit Pilzen, roter Paprika &amp; Spirelli Nudeln <sup>3, a, a1</sup></b>	351,9 Kcal	
		1476,7 Kjoule	
		3,0 Broteinheiten	
		26,9 g Eiweiss	
		36,1 g Kohlenhydra.	
		10,3 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	<b>Geschmorter Schweinenacken Braten mit Honig-Kräuter mit brauner Sauce <sup>a, a1, a3</sup> , Blumenkohlgemüse <sup>1</sup> &amp; Kartoffelröstis</b>	920,2 Kcal	
		3866,7 Kjoule	
		5,8 Broteinheiten	
		47,0 g Eiweiss	
		69,1 g Kohlenhydra.	
		49,5 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	<b>Königsberger Klopse <sup>3, a, c, g, a1</sup> in Rahmsauce <sup>3, g</sup> mit Salzkartoffeln</b>	578,2 Kcal	
		2411,2 Kjoule	
		3,2 Broteinheiten	
		21,0 g Eiweiss	
		38,9 g Kohlenhydra.	
		37,4 g Gesamtfett	
F r e i t a g	<b>Gebratene Hähnchenbrust im Speckmantel, <sup>2, 3, 8, 15</sup> Tomatensauce, geraspeltem Käse <sup>15, g</sup> &amp; Röhrennudeln <sup>3, a, a1</sup></b>	605,1 Kcal	
		2518,5 Kjoule	
		2,7 Broteinheiten	
		33,5 g Eiweiss	
		32,9 g Kohlenhydra.	
		37,2 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vegetarisch/Moslem



Speiseplan vom 03.01.2022 bis 07.01.2022, 1. Kalenderwoche

M o n t a g	<b>Gefüllte &amp; gebackene Paprika mit Bulgur-Gemüse,<sup>a, i, j, a1</sup> Tomatensauce &amp; Wildreis</b>	313,0 Kcal	
		1314,9 Kjoul	
		3,9 Broteinheiten	
		13,3 g Eiweiss	
		46,2 g Kohlenhydra.	
		6,9 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	<b>Gekochtes Gemüsegulasch mit Pilzen, Paprika &amp; Spirelli Nudeln<sup>3, a, a1</sup></b>	247,7 Kcal	
		1041,7 Kjoul	
		3,2 Broteinheiten	
		9,3 g Eiweiss	
		38,4 g Kohlenhydra.	
		5,0 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	<b>Gebratenes Vegischnitzel<sup>a, c, g, a1, a4</sup> mit brauner Sauce<sup>a, a1, a3</sup>, Blumenkohlgemüse<sup>1</sup> &amp; Kartoffelröstis</b>	560,6 Kcal	 <p style="text-align: right; font-size: small;">Serviervorschlag</p>
		2351,3 Kjoul	
		4,7 Broteinheiten	
		17,8 g Eiweiss	
		55,9 g Kohlenhydra.	
		27,2 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	<b>Gemüsebällchen<sup>a, f, i, a1</sup> in Rahmsauce<sup>3, g</sup> mit Salzkartoffeln</b>	432,4 Kcal	
		1810,6 Kjoul	
		3,2 Broteinheiten	
		24,6 g Eiweiss	
		38,5 g Kohlenhydra.	
		19,7 g Gesamtfett	
F r e i t a g	<b>Gekochte Tomaten-Gemüsesauce mit geraspeltm Käse,<sup>15, g</sup> &amp; Röhrennudeln<sup>3, a, a1</sup></b>	321,5 Kcal	
		1346,8 Kjoul	
		2,9 Broteinheiten	
		12,8 g Eiweiss	
		34,3 g Kohlenhydra.	
		13,2 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Dessert/Salat

Speiseplan vom 03.01.2022 bis 07.01.2022, 1. Kalenderwoche

M o n t a g	Schokoladenmousse <sup>g</sup>	126,8 Kcal 529,5 Kjoule 1,2 Broteinheiten 3,6 g Eiweiss 14,3 g Kohlenhydra. 5,9 g Gesamtfett	
D i e n s t a g		0,0 Kcal 0,0 Kjoule 0,0 Broteinheiten 0,0 g Eiweiss 0,0 g Kohlenhydra. 0,0 g Gesamtfett	
M i t t w o c h		0,0 Kcal 0,0 Kjoule 0,0 Broteinheiten 0,0 g Eiweiss 0,0 g Kohlenhydra. 0,0 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g		0,0 Kcal 0,0 Kjoule 0,0 Broteinheiten 0,0 g Eiweiss 0,0 g Kohlenhydra. 0,0 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Marmor-Kirschkuchen <sup>a, c, g, a1</sup>	349,2 Kcal 1459,3 Kjoule 3,3 Broteinheiten 4,2 g Eiweiss 39,4 g Kohlenhydra. 19,0 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 50-80g