

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vollkost

Speiseplan vom 10.01.2022 bis 14.01.2022, 2. Kalenderwoche

M o n t a g	Gekochte Gyrossuppe mit Schweinefleischstreifen, frischer Paprika, Mais, Zwiebeln & Schmelzkäse⁹	430,6 Kcal	
		1791,1 Kjoule	
		1,0 Broteinheiten	
		24,2 g Eiweiss	
		12,4 g Kohlenhydra.	
		31,0 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Gebratene Fleischfrikadelle^{a, c, i, a1} mit Champignonrahmsauce⁹ & Salzkartoffeln	584,5 Kcal	
		2437,1 Kjoule	
		2,7 Broteinheiten	
		29,0 g Eiweiss	
		32,9 g Kohlenhydra.	
		36,3 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Holländischer Möhren Eintopf mit Kartoffeln & Mettenden^{2, 3, 8, 15, i}	431,7 Kcal	
		1807,6 Kjoule	
		2,1 Broteinheiten	
		18,1 g Eiweiss	
		25,1 g Kohlenhydra.	
		27,1 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Polnischer Krauttopf "Bigos" mit Weißkohl, Sauerkaut, Schweinegulasch, Speck und Cabanossi⁹ dazu Butterschupfnudeln^{a, c, a1}	463,6 Kcal	
		1940,9 Kjoule	
		3,6 Broteinheiten	
		23,7 g Eiweiss	
		43,3 g Kohlenhydra.	
		20,8 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Bratwurstschnecke^{3, 15} mit brauner Sauce^{a, a1, a3}, Mischgemüse³ & Stampfkartoffeln^{1, 9}	603,6 Kcal	
		2504,6 Kjoule	
		2,1 Broteinheiten	
		20,7 g Eiweiss	
		24,8 g Kohlenhydra.	
		45,7 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vegetarisch/Moslem

Speiseplan vom 10.01.2022 bis 14.01.2022, 2. Kalenderwoche

M o n t a g	Gekochte Pizzasuppe mit frischer Paprika, Mais, Zwiebeln, Pilzen & Schmelzkäse ^{a, c, f, g, i, a1}	311,6 Kcal	
		1301,1 Kjoul	
		1,4 Broteinheiten	
		16,1 g Eiweiss	
		16,2 g Kohlenhydra.	
		19,3 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Gebratene Gemüsefrikadelle ^{a, c, a1} mit Champignonrahmsauce ^g & Salzkartoffeln	305,8 Kcal	
		1281,1 Kjoul	
		2,9 Broteinheiten	
		10,9 g Eiweiss	
		34,2 g Kohlenhydra.	
		12,5 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Holländischer Möhren Eintopf mit Kartoffeln ^{g, i}	116,3 Kcal	
		484,7 Kjoul	
		1,1 Broteinheiten	
		1,7 g Eiweiss	
		13,7 g Kohlenhydra.	
		5,3 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Polnischer Krauttopf "Bigos" mit Weißkohl, Sauerkraut & Vegetarische Wurst ^{c, g} dazu Butter-Schupfnudeln ^{a, c, a1}	492,4 Kcal	
		2054,5 Kjoul	
		3,9 Broteinheiten	
		16,1 g Eiweiss	
		47,1 g Kohlenhydra.	
		24,6 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Gebrautes Gemüseschnitzel ^{a, a1, a4} mit brauner Sauce ^{a, a1, a3} , Mischgemüse ³ & Stampfkartoffeln ^{1, g}	536,8 Kcal	
		2247,0 Kjoul	
		5,2 Broteinheiten	
		12,2 g Eiweiss	
		62,7 g Kohlenhydra.	
		24,6 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Dessert/Salat

Speiseplan vom 10.01.2022 bis 14.01.2022, 2. Kalenderwoche

M o n t a g	Frisches Baguettebrot ^{a, f, g, a1, a2, a3, a4}	97,4 Kcal	
		400,5 Kjoule	
		1,4 Broteinheiten	
		3,7 g Eiweiss	
		16,5 g Kohlenhydra.	
		2,4 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	Hausgemachter Obstsalat ³	37,0 Kcal	
		155,5 Kjoule	
		0,7 Broteinheiten	
		0,0 g Eiweiss	
		8,5 g Kohlenhydra.	
		0,0 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Gurkensalat mit Zwiebeln ^{3, 5, 1}	23,4 Kcal	
		96,3 Kjoule	
		0,1 Broteinheiten	
		0,5 g Eiweiss	
		1,0 g Kohlenhydra.	
		1,9 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 50-80g