

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vollkost

Speiseplan vom 11.01.2021 bis 17.01.2021, 2. Kalenderwoche

M o n t a g	Gefüllte Paprika mit Hackfleisch, ^c Tomatensauce & Wildreis dfdd	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	Gekochtes Rindergulasch mit Pilzen, roter Paprika & Spirelli Nudeln ^{3, a, a1}	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	Geschmorter Schweinenacken Braten mit Honig-Kräuter mit brauner Sauce ^{a, a1, a3} , Blumenkohlgemüse ¹ & Kartoffelröstis	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	Königsberger Klopse ^{3, a, c, g, a1} in Rahmsauce ^{3, g} mit Salzkartoffeln	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	Gebratene Hähnchenbrust im Speckmantel, ^{2, 3, 8, 15} Tomatensauce, geraspeltem Käse ^{15, g} & Röhrennudeln ^{3, a, a1}	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 11.01.2021 bis 17.01.2021, 2. Kalenderwoche

M o n t a g	Gefüllte & gebackene Paprika mit Bulgur-Gemüse,^{a, i, j, a1} Tomatensauce & Wildreis	313,0 Kcal	
		1314,9 Kjoule	
		3,9 Broteinheiten	
		13,3 g Eiweiss	
		46,2 g Kohlenhydra.	
		6,9 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Gekochtes Gemüsegulasch mit Pilzen, Paprika & Spirelli Nudeln^{3, a, a1}	247,7 Kcal	
		1041,7 Kjoule	
		3,2 Broteinheiten	
		9,3 g Eiweiss	
		38,4 g Kohlenhydra.	
		5,0 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Gebratenes Vegischnitzel^{a, c, g, a1, a4} mit brauner Sauce^{a, a1, a3}, Blumenkohlgemüse¹ & Kartoffelröstis	560,6 Kcal	 <p style="text-align: right; font-size: small;">Serviervorschlag</p>
		2351,3 Kjoule	
		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	Gemüsebällchen^{a, f, i, a1} in Rahmsauce^{3, g} mit Salzkartoffeln	432,4 Kcal	
		1810,6 Kjoule	
		3,2 Broteinheiten	
		24,6 g Eiweiss	
		38,5 g Kohlenhydra.	
		19,7 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Gekochte Tomaten-Gemüsesauce mit geraspeltem Käse,^{15, g} & Röhrennudeln^{3, a, a1}	321,5 Kcal	
		1346,8 Kjoule	
		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 11.01.2021 bis 17.01.2021, 2. Kalenderwoche

M o n t a g	Schokoladenmousse ^g	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 ^{a, c, g, a1}	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