

# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vollkost

Speiseplan vom 06.06.2022 bis 10.06.2022, 23. Kalenderwoche

M o n t a g	Pfingsten	0,0 Kcal	
		0,0 Kjoule	
		0,0 Broteinheiten	
		0,0 g Eiweiss	
		0,0 g Kohlenhydra.	
		0,0 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Gekochtes Hühnerfrikasee mit Erbsen/Möhren <sup>1, a, g, j, a1</sup> & Langkornreis	406,9 Kcal	
		1712,9 Kjoule	
		3,3 Broteinheiten	
		27,1 g Eiweiss	
		39,1 g Kohlenhydra.	
		15,3 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Gebackener Nudelaufbau mit Fleischwurst, Speck, Gemüse & Käse <sup>2,</sup> <sub>3, 8, 15, a, c, g, a1</sub>	772,3 Kcal	
		3226,0 Kjoule	
		4,1 Broteinheiten	
		41,0 g Eiweiss	
		48,8 g Kohlenhydra.	
		45,4 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Königsberger Klopse <sup>a, c, g, a1</sup> in Rahmsauce <sup>9</sup> 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	Spinat-Frischkäsesauce <sup>15, g</sup> mit Makkeroninudeln & gebackenen Cherrytomaten <sup>a, a1</sup>	695,0 Kcal	
		2914,4 Kjoule	
		6,8 Broteinheiten	
		28,7 g Eiweiss	
		81,1 g Kohlenhydra.	
		26,7 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vegetarisch/Moslem





Speiseplan vom 06.06.2022 bis 10.06.2022, 23. Kalenderwoche

M o n t a g	Pfingsten	0,0 Kcal	
		0,0 Kjoule	
		0,0 Broteinheiten	
		0,0 g Eiweiss	
		0,0 g Kohlenhydra.	
		0,0 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Gekochtes Spargel-Pilz-Ragout <sup>2, 3, 5, g, l</sup> mit Langkornreis	326,8 Kcal	
		1368,3 Kjoule	
		3,3 Broteinheiten	
		7,3 g Eiweiss	
		39,9 g Kohlenhydra.	
		15,0 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Gebackener Nudelaufbau mit Vegetarischer Wurst, Gemüse & Käse <sup>15, a, g, a1</sup>	421,9 Kcal	
		1778,4 Kjoule	
		4,9 Broteinheiten	
		18,7 g Eiweiss	
		58,3 g Kohlenhydra.	
		11,3 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Gemüsebällchen <sup>a, f, a1</sup> in Rahmsauce <sup>g</sup> mit Salzkartoffeln	425,2 Kcal	
		1781,8 Kjoule	
		3,1 Broteinheiten	
		23,4 g Eiweiss	
		37,3 g Kohlenhydra.	
		19,2 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Spinat-Frischkäsesauce <sup>15, g</sup> mit Makkeroninudeln & gebackenen Cherrytomaten <sup>a, a1</sup>	695,0 Kcal	
		2914,4 Kjoule	
		6,8 Broteinheiten	
		28,7 g Eiweiss	
		81,1 g Kohlenhydra.	
		26,7 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Dessert/Salat

Speiseplan vom 06.06.2022 bis 10.06.2022, 23. Kalenderwoche

M o n t a g	Pfingsten	0,0 Kcal	
		0,0 Kjoul	
		0,0 Broteinheiten	
		0,0 g Eiweiss	
		0,0 g Kohlenhydra.	
		0,0 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Fruchjoghurt <sup>9</sup>	128,8 Kcal	
		543,8 Kjoul	
		1,7 Broteinheiten	
		3,6 g Eiweiss	
		20,5 g Kohlenhydra.	
		3,6 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Tomatensalat mit Balsamico Dressing 3, 5, 1	47,9 Kcal	
		197,3 Kjoul	
		0,2 Broteinheiten	
		0,8 g Eiweiss	
		2,2 g Kohlenhydra.	
		3,8 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g		0,0 Kcal	
		0,0 Kjoul	
		0,0 Broteinheiten	
		0,0 g Eiweiss	
		0,0 g Kohlenhydra.	
		0,0 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Strudelpudding mit Karamel, Schoko & Vanille <sup>1, 9</sup>	176,3 Kcal	
		738,8 Kjoul	
		1,9 Broteinheiten	
		3,6 g Eiweiss	
		22,5 g Kohlenhydra.	
		7,9 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 50-80g