

# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vollkost

Speiseplan vom 27.06.2022 bis 01.07.2022, 26. Kalenderwoche

M o n t a g	<b>Gekochte Gyrossuppe mit Schweinefleischstreifen, frischer Paprika, Mais, Zwiebeln &amp; Schmelzkäse<sup>9</sup></b>	408,6 Kcal	
		1704,1 Kjoul	
		1,0 Broteinheiten	
		26,2 g Eiweiss	
		12,5 g Kohlenhydra.	
		26,8 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	<b>Gebäckene Currywurst<sup>2, 3, 8, i</sup> mit Tomaten-Curry-Sauce<sup>11, j</sup> &amp; Kartoffelwedges<sup>a, a1</sup></b>	880,1 Kcal	
		3670,5 Kjoul	
		5,7 Broteinheiten	
		26,8 g Eiweiss	
		67,8 g Kohlenhydra.	
		54,0 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	<b>Gepökelter Krustenbraten<sup>2</sup> mit brauner Bratenjus<sup>a, a1, a3</sup>, buntes Gemüse<sup>3</sup> &amp; Salzkartoffeln</b>	415,0 Kcal	
		1732,8 Kjoul	
		2,0 Broteinheiten	
		25,3 g Eiweiss	
		24,5 g Kohlenhydra.	
		23,0 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	<b>Polnischer Krauttopf "Bigos" mit Weißkohl, Sauerkaut, Schweinegulasch, Speck und Cabanossi<sup>9</sup> dazu Butterschupfnudeln<sup>a, c, a1</sup></b>	463,6 Kcal	
		1940,9 Kjoul	
		3,6 Broteinheiten	
		23,7 g Eiweiss	
		43,3 g Kohlenhydra.	
		20,8 g Gesamtfett	
F r e i t a g	<b>Bratwurstschnecke<sup>3, 15</sup> mit brauner Sauce<sup>a, a1, a3</sup>, Mischgemüse<sup>3</sup> &amp; Stampfkartoffeln<sup>1, g</sup></b>	603,6 Kcal	
		2504,6 Kjoul	
		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 27.06.2022 bis 01.07.2022, 26. Kalenderwoche

M o n t a g	<b>Gekochte Pizzasuppe mit frischer Paprika, Mais, Zwiebeln, Pilzen &amp; Schmelzkäse</b> <sup>a, c, f, g, i, a1</sup>	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	<b>Gebratene Soja Bratwurst</b> <sup>a, c, a1</sup> <b>mit Tomaten-Curry-Sauce</b> <sup>11, j</sup> <b>&amp; Kartoffelwedges</b> <sup>a, a1</sup>	880,1 Kcal	
		3670,5 Kjoul	
		5,7 Broteinheiten	
		26,8 g Eiweiss	
		67,8 g Kohlenhydra.	
		54,0 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	<b>Gebratene Vegetarische Bratwurst</b> <sup>a, c, a1</sup> mit brauner Bratenjus <sup>a, a1, a3</sup> , buntes Gemüse <sup>3</sup> & Salzkartoffeln	671,5 Kcal	
		2798,4 Kjoul	
		3,2 Broteinheiten	
		29,8 g Eiweiss	
		38,9 g Kohlenhydra.	
		41,9 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	<b>Polnischer Krauttopf "Bigos" mit Weißkohl, Sauerkaut &amp; Vegetarische Wurst</b> <sup>c, g</sup> dazu Butter-Schupfnudeln <sup>a, c, a1</sup>	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	<b>Gebratenes Gemüseschnitzel</b> <sup>a, a1, a4</sup> mit brauner Sauce <sup>a, a1, a3</sup> , Mischgemüse <sup>3</sup> & Stampfkartoffeln <sup>1, g</sup>	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 27.06.2022 bis 01.07.2022, 26. Kalenderwoche

M o n t a g	Frisches Baguettebrot <sup>a, f, g, a1, a2, a3, a4</sup>	97,4 Kcal 400,5 Kjoul 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 Kjoul 0,0 Broteinheiten 0,0 g Eiweiss 0,0 g Kohlenhydra. 0,0 g Gesamtfett	
M i t t w o c h		Kcal Kjoul Broteinheiten g Eiweiss g Kohlenhydra. g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Hausgemachter Obstsalat <sup>3</sup>	37,0 Kcal 155,5 Kjoul 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 <sup>3, 5, 1</sup>	23,4 Kcal 96,3 Kjoul 0,1 Broteinheiten 0,5 g Eiweiss 1,0 g Kohlenhydra. 1,9 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 50-80g