

# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vollkost

Speiseplan vom 18.01.2021 bis 24.01.2021, 3. Kalenderwoche

M o n t a g	<b>Gekochte Gyrossuppe mit Schweinefleischstreifen, frischer Paprika, Mais, Zwiebeln &amp; Schmelzkäse<sup>9</sup></b>	430,6 Kcal	
		1791,1 Kjoul	
		1,0 Broteinheiten	
		24,2 g Eiweiss	
		12,4 g Kohlenhydra.	
		31,0 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	<b>Gebratene Fleischfrikadelle<sup>a, c, i, a1</sup> mit Champignonrahmsauce<sup>9</sup> &amp; Salzkartoffeln</b>	584,5 Kcal	
		2437,1 Kjoul	
		2,7 Broteinheiten	
		29,0 g Eiweiss	
		32,9 g Kohlenhydra.	
		36,3 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	<b>Holländischer Möhren Eintopf mit Kartoffeln &amp; Mettenden<sup>2, 3, 8, 15, i</sup></b>	431,7 Kcal	
		1807,6 Kjoul	
		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	<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, 9</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 18.01.2021 bis 24.01.2021, 3. 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 Gemüsefrikadelle</b> <sup>a, c, a1</sup> <b>mit Champignonrahmsauce</b> <sup>g</sup> <b>&amp; Salzkartoffeln</b>	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	<b>Holländischer Möhren Eintopf mit Kartoffeln</b> <sup>g, i</sup>	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	<b>Polnischer Krauttopf "Bigos" mit Weißkohl, Sauerkraut &amp; Vegetarische Wurst</b> <sup>c, g</sup> <b>dazu Butter-Schupfnudeln</b> <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> <b>mit brauner Sauce</b> <sup>a, a1, a3</sup> <b>, Mischgemüse</b> <sup>3</sup> <b>&amp; Stampfkartoffeln</b> <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 18.01.2021 bis 24.01.2021, 3. Kalenderwoche

M o n t a g	Frisches Baguettebrot <sup>a, f, g, a1, a2, a3, a4</sup>	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 <sup>3</sup>	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 <sup>3, 5, I</sup>	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