

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vollkost

Speiseplan vom 01.08.2022 bis 05.08.2022, 31. Kalenderwoche

M o n t a g	Bratwurstschnecke ^{3, 15} mit brauner Sauce ^{a, a1, a3} , Mischgemüse & Stampfkartoffeln ^{1, 9}	603,6 Kcal	
		2504,6 Kjoule	
		2,1 Broteinheiten	
		20,7 g Eiweiss	
		24,8 g Kohlenhydra.	
		45,7 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Gebackene Currywurst ^{2, 3, 8, i} mit Tomaten-Curry-Sauce ^{11, j} & Kartoffelwedges ^{a, a1}	880,1 Kcal	
		3670,5 Kjoule	
		5,7 Broteinheiten	
		26,8 g Eiweiss	
		67,8 g Kohlenhydra.	
		54,0 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Mediterraner Nudelsalat mit gerösteten Bacon, Ruccula, Pinienkernen, Grillgemüse, frisch gehobelten Parmesan ^{2, 3, a, c, g, h, a1, h1} & Knoblauch Dip ^{c, j}	906,2 Kcal	
		3795,9 Kjoule	
		4,2 Broteinheiten	
		11,3 g Eiweiss	
		50,2 g Kohlenhydra.	
		73,3 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Hähnchenbrust im Cornflakesmantel ^{3,} ^{a, c, f, a1} auf Kräutersauce ⁹ mit Mischgemüse & Salzkartoffeln	1060,5 Kcal	
		4423,4 Kjoule	
		5,4 Broteinheiten	
		53,3 g Eiweiss	
		64,9 g Kohlenhydra.	
		64,1 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Schmelzkäsebratlinge mit roter Paprika, Karottenstifte, Erbsen & Sojamarinade ^{a, c, f, g, a1, a4} im Reisbett	406,6 Kcal	
		1710,0 Kjoule	
		4,1 Broteinheiten	
		27,8 g Eiweiss	
		48,6 g Kohlenhydra.	
		8,8 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vegetarisch/Moslem

Speiseplan vom 01.08.2022 bis 05.08.2022, 31. Kalenderwoche

M o n t a g	Gebratenes Gemüseschnitzel^{a, a1, a4} mit brauner Sauce^{a, a1, a3} , Mischgemüse & Stampfkartoffeln^{1, g}	536,8 Kcal	
		2247,0 Kjoule	
		5,2 Broteinheiten	
		12,2 g Eiweiss	
		62,7 g Kohlenhydra.	
		24,6 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Gebratene Soja Bratwurst^{a, c, a1} mit Tomaten-Curry-Sauce^{11, j} & Kartoffelwedges^{a, a1}	2163,5 Kcal	
		9058,3 Kjoule	
		20,2 Broteinheiten	
		53,0 g Eiweiss	
		242,2 g Kohlenhydra.	
		101,8 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Mediterraner Nudelsalat mit gerösteten Quorn geschneitzelten, Ruccula, Pinienkernen, Grillgemüse, frisch gehobelten Parmesan^{2, 3, a, c, g, h, a1, h1} & Knoblauch Dip^{c, j}	906,2 Kcal	
		3795,9 Kjoule	
		4,2 Broteinheiten	
		11,3 g Eiweiss	
		50,2 g Kohlenhydra.	
		73,3 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Gebratenes Quorn Filet^c auf Kräutersauce^g mit Mischgemüse & Salzkartoffeln	417,6 Kcal	
		1748,7 Kjoule	
		2,9 Broteinheiten	
		26,8 g Eiweiss	
		35,1 g Kohlenhydra.	
		16,0 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Schmelzkäsebratlinge mit roter Paprika, Karottenstifte, Erbsen & Sojamarinade^{a, c, f, g, a1, a4} im Reisbett	406,6 Kcal	
		1710,0 Kjoule	
		4,1 Broteinheiten	
		27,8 g Eiweiss	
		48,6 g Kohlenhydra.	
		8,8 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Dessert/Salat

Speiseplan vom 01.08.2022 bis 05.08.2022, 31. Kalenderwoche

M o n t a g	Waldfrucht-Pudding ⁹	105,4 Kcal	
		467,5 Kjoule	
		1,2 Broteinheiten	
		2,1 g Eiweiss	
		14,5 g Kohlenhydra.	
		4,3 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Frischer Bauernsalat ^{3, g}	254,2 Kcal	
		1058,3 Kjoule	
		1,0 Broteinheiten	
		13,2 g Eiweiss	
		11,9 g Kohlenhydra.	
		16,5 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Vollkornbaquette ^{a, f, a1, a2, a3}	122,6 Kcal	
		505,7 Kjoule	
		1,5 Broteinheiten	
		4,6 g Eiweiss	
		18,5 g Kohlenhydra.	
		3,0 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	Panna Cotta Pudding mit Sahne ⁹	107,1 Kcal	
		449,7 Kjoule	
		1,1 Broteinheiten	
		2,3 g Eiweiss	
		12,8 g Kohlenhydra.	
		5,2 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 50-80g