

# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vollkost






Speiseplan vom 22.08.2022 bis 26.08.2022, 34. Kalenderwoche

M o n t a g	<b>Kartoffelsuppe mit Würstchen</b> <sup>1, 2, 3, 4, 5,</sup> <sup>8, 15, a, i, j, l, a1</sup>	481,7 Kcal	
		2003,2 Kjoule	
		3,1 Broteinheiten	
		16,7 g Eiweiss	
		36,7 g Kohlenhydra.	
		28,6 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	<b>Hähnchenbrust in Parmesan-Eihülle</b> <sup>a, c,</sup> <sup>g, i, a1</sup> <b>mit Tomatensauce</b> <b>&amp; Röhrennudeln</b> <sup>3, a, c, a1</sup>	555,3 Kcal	
		2343,0 Kjoule	
		4,0 Broteinheiten	
		52,0 g Eiweiss	
		48,3 g Kohlenhydra.	
		16,7 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	<b>Gebratenes Schweineschnitzel</b> <sup>a, a1</sup> <b>mit Champignonsauce</b> <sup>g</sup> <b>&amp; Kartoffelgratin</b> <sup>15, g</sup>	1019,7 Kcal	
		4253,0 Kjoule	
		5,1 Broteinheiten	
		49,8 g Eiweiss	
		60,7 g Kohlenhydra.	
		64,5 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	<b>Cevapcici</b> <sup>c</sup> <b>mit Zaziki</b> <sup>g</sup> <b>, Holzfällergemüse</b> <b>&amp; Bratkartoffeln</b> <sup>2, 3, 15</sup>	490,9 Kcal	
		2045,4 Kjoule	
		2,2 Broteinheiten	
		27,9 g Eiweiss	
		26,6 g Kohlenhydra.	
		29,1 g Gesamtfett	
F r e i t a g	<b>Rindergulasch mit Zwiebeln, Paprika</b> <b>&amp; Spätzle</b> <sup>a, c, a1</sup>	426,8 Kcal	
		1786,8 Kjoule	
		4,7 Broteinheiten	
		28,5 g Eiweiss	
		56,4 g Kohlenhydra.	
		8,9 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vegetarisch/Moslem



Speiseplan vom 22.08.2022 bis 26.08.2022, 34. Kalenderwoche

M o n t a g	<b>Vegetarische Kartoffelsuppe</b> <sup>1, 3, 4, 5, 15, a,</sup> <i>i, l, a1</i>  <b>mit Vegetarischem Würstchen</b> <sup>a, c, a1</sup>	730,7 Kcal	
		3043,8 Kjoul	
		4,2 Broteinheiten	
		32,2 g Eiweiss	
		50,6 g Kohlenhydra.	
		42,0 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	<b>Zucchini in Parmesan-Eihülle</b> <sup>a, c, g, i, a1</sup> <b>mit Tomatensauce</b> <b>&amp; Röhrennudeln</b> <sup>3, a, c, a1</sup>	413,3 Kcal	
		1740,2 Kjoul	
		4,1 Broteinheiten	
		20,1 g Eiweiss	
		49,3 g Kohlenhydra.	
		14,7 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	<b>Gebratenes Gemüseschnitzel</b> <sup>a, a1, a4</sup> <b>mit Champignonsauce</b> <sup>g</sup> <b>&amp; Kartoffelgratin</b> <sup>15, g</sup>	1000,8 Kcal	
		4177,7 Kjoul	
		6,6 Broteinheiten	
		28,5 g Eiweiss	
		79,1 g Kohlenhydra.	
		62,4 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	<b>Gemüse Cevapcici</b> <sup>3, 15, a3, a4</sup> <b>mit Zaziki</b> <sup>g</sup> <b>, Holzfäller Gemüse</b> <b>&amp; Bratkartoffeln</b>	405,4 Kcal	
		1701,1 Kjoul	
		4,2 Broteinheiten	
		13,2 g Eiweiss	
		50,0 g Kohlenhydra.	
		15,0 g Gesamtfett	
F r e i t a g	<b>Pilzragout</b> <sup>2, 3, 5, g, l</sup> <b>&amp; Spätzle</b> <sup>a, c, a1</sup>	422,6 Kcal	
		1759,7 Kjoul	
		4,4 Broteinheiten	
		12,7 g Eiweiss	
		53,3 g Kohlenhydra.	
		17,1 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Dessert/Salat

Speiseplan vom 22.08.2022 bis 26.08.2022, 34. Kalenderwoche

M o n t a g		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		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	Fruchtjoghurt <sup>9</sup>	128,8 Kcal	
		543,8 Kjoule	
		1,7 Broteinheiten	
		3,6 g Eiweiss	
		20,5 g Kohlenhydra.	
		3,6 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	Schokoladenpudding mit Sahne <sup>9</sup>	102,5 Kcal	
		431,3 Kjoule	
		1,3 Broteinheiten	
		2,1 g Eiweiss	
		15,4 g Kohlenhydra.	
		3,5 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 50-80g