

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vollkost

Speiseplan vom 29.08.2022 bis 02.09.2022, 35. Kalenderwoche

M o n t a g	Gekochter Bauerntopf mit Tomate, Schweinehackfleisch und Kartoffeln^{a, a1, a3}	424,4 Kcal	
		1765,9 Kjoule	
		2,1 Broteinheiten	
		28,3 g Eiweiss	
		24,6 g Kohlenhydra.	
		21,8 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Gekochtes Hühnerfrikasee mit Erbsen/Möhren^{1, a, g, j, a1} & 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^{2, 3, 8, 15, a, c, g, a1}	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^{a, c, g, a1} in Rahmsauce⁹ 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^{15, g} mit Makkeroninudeln & gebackenen Cherrytomaten^{a, a1}	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 29.08.2022 bis 02.09.2022, 35. Kalenderwoche

M o n t a g	Gekochter Bauerntopf mit Tomate, Paprika, Bohnen und Kartoffeln ^{a, a1, a3}	158,1 Kcal	
		658,9 Kjoule	
		2,3 Broteinheiten	
		6,4 g Eiweiss	
		27,3 g Kohlenhydra.	
		0,6 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Gekochtes Spargel-Pilz-Ragout ^{2, 3, 5, g, l} 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 ^{15, a, g, a1}	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 ^{a, f, a1} in Rahmsauce ^g 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 ^{15, g} mit Makkeroninudeln & gebackenen Cherrytomaten ^{a, a1}	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 29.08.2022 bis 02.09.2022, 35. 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	Fruchjoghurt ⁹	128,8 Kcal	
		543,8 Kjoule	
		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 Kjoule	
		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 Kjoule	
		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 ^{1, 9}	176,3 Kcal	
		738,8 Kjoule	
		1,9 Broteinheiten	
		3,6 g Eiweiss	
		22,5 g Kohlenhydra.	
		7,9 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 50-80g