






Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vollkost

Speiseplan vom 05.09.2022 bis 09.09.2022, 36. Kalenderwoche

M o n t a g	Schweinehackfleisch Bolognesensauce mit Spaghetti^{a, c, a1} & geraspelttem Käse^{15, g}	561,7 Kcal	
		2355,2 Kjoul	
		3,6 Broteinheiten	
		28,3 g Eiweiss	
		43,4 g Kohlenhydra.	
		30,0 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Gebratene Schweine Hackfleischbällchen in Balkansauce^{2,} 11, a, c, g, a1 mit Röhrennudeln^{a, a1}	826,1 Kcal	
		3455,6 Kjoul	
		7,1 Broteinheiten	
		26,6 g Eiweiss	
		85,7 g Kohlenhydra.	
		40,9 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Cesarsalat mit gebackener Hähnchenbrust Romanasalat, Parmesan, Croutons, Cherrytomaten & Cesardressing¹⁵	181,4 Kcal	
		755,2 Kjoul	
		0,3 Broteinheiten	
		26,8 g Eiweiss	
		3,6 g Kohlenhydra.	
		6,3 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Holländischer Möhren Eintopf mit Kartoffeln & Mettenden von Schwein^{2,} 3, 8, 15, i	434,2 Kcal	
		1817,9 Kjoul	
		2,1 Broteinheiten	
		18,2 g Eiweiss	
		25,5 g Kohlenhydra.	
		27,0 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Hausgemachte Rinder & Schweinefleischfrikadelle^{a, c, i, a1} mit Champignonrahmsauce⁹ & Salzkartoffeln	584,5 Kcal	
		2437,1 Kjoul	
		2,7 Broteinheiten	
		29,0 g Eiweiss	
		32,9 g Kohlenhydra.	
		36,3 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vegetarisch/Moslem

Speiseplan vom 05.09.2022 bis 09.09.2022, 36. Kalenderwoche

M o n t a g	Gemüse-Tomatensauce mit Spaghetti^{a, c, a1} & geraspeltem Käse^{15, g}	404,2 Kcal	
		1696,9 Kjoule	
		3,9 Broteinheiten	
		16,5 g Eiweiss	
		46,3 g Kohlenhydra.	
		14,4 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Gebratene Vegetarische Bällchen in Balkansauce^{2, 11, a, c, f, g, a1, a3} & Röhrennudeln^{a, a1}	630,6 Kcal	
		2647,6 Kjoule	
		6,7 Broteinheiten	
		22,9 g Eiweiss	
		80,6 g Kohlenhydra.	
		22,7 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Cesarsalat mit gebratener Tofuschnitte, Romanasalat, Parmesan, Croutons, Cherrytomaten & Cesardressing^c	218,2 Kcal	
		913,4 Kjoule	
		1,6 Broteinheiten	
		19,5 g Eiweiss	
		18,6 g Kohlenhydra.	
		5,6 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Holländischer Möhren Eintopf mit Kartoffeln^{g, i}	116,3 Kcal	
		484,7 Kjoule	
		1,1 Broteinheiten	
		1,7 g Eiweiss	
		13,7 g Kohlenhydra.	
		5,3 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Gebratene Gemüsefrikadelle^{a, c, a1} mit Champignonrahmsauce^g & Salzkartoffeln	305,8 Kcal	
		1281,1 Kjoule	
		2,9 Broteinheiten	
		10,9 g Eiweiss	
		34,2 g Kohlenhydra.	
		12,5 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Dessert/Salat

Speiseplan vom 05.09.2022 bis 09.09.2022, 36. Kalenderwoche

M o n t a g	Bohnensalat ^{2, 11}	37,0 Kcal	
		156,0 Kjoul	
		0,5 Broteinheiten	
		0,7 g Eiweiss	
		6,0 g Kohlenhydra.	
		1,1 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Frischer Obstsalat ³	37,0 Kcal	
		155,5 Kjoul	
		0,7 Broteinheiten	
		0,0 g Eiweiss	
		8,5 g Kohlenhydra.	
		0,0 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Brötchen ^{a, k, a1, a2, a3, a4}	104,0 Kcal	
		439,2 Kjoul	
		1,5 Broteinheiten	
		3,6 g Eiweiss	
		18,1 g Kohlenhydra.	
		1,5 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Brötchen Mix ^{a, k, a1, a2, a3, a4}	104,0 Kcal	
		439,2 Kjoul	
		1,5 Broteinheiten	
		3,6 g Eiweiss	
		18,1 g Kohlenhydra.	
		1,5 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Weißes & Dunkles Schokoladenmousse ^{f, g}	307,8 Kcal	
		1278,3 Kjoul	
		2,0 Broteinheiten	
		2,4 g Eiweiss	
		23,8 g Kohlenhydra.	
		22,4 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 50-80g