

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vollkost

Speiseplan vom 26.09.2022 bis 30.09.2022, 39. Kalenderwoche

M o n t a g	Gekochte Gyrossuppe mit Schweinefleischstreifen, frischer Paprika, Mais, Zwiebeln & Schmelzkäse ⁹	408,6 Kcal	
		1704,1 Kjoule	
		1,0 Broteinheiten	
		26,2 g Eiweiss	
		12,5 g Kohlenhydra.	
		26,8 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Gebäckene 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	Gepökelter Krustenbraten ² mit brauner Bratenjus ^{a, a1, a3} , buntes Gemüse ³ & Salzkartoffeln	415,0 Kcal	
		1732,8 Kjoule	
		2,0 Broteinheiten	
		25,3 g Eiweiss	
		24,5 g Kohlenhydra.	
		23,0 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Polnischer Krauttopf "Bigos" mit Weißkohl, Sauerkaut, Schweinegulasch, Speck und Cabanossi ⁹ dazu Butterschupfnudeln ^{a, c, a1}	463,6 Kcal	
		1940,9 Kjoule	
		3,6 Broteinheiten	
		23,7 g Eiweiss	
		43,3 g Kohlenhydra.	
		20,8 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Bratwurstschnecke ^{3, 15} mit brauner Sauce ^{a, a1, a3} , Mischgemüse ³ & Stampfkartoffeln ^{1, g}	603,6 Kcal	
		2504,6 Kjoule	
		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 26.09.2022 bis 30.09.2022, 39. Kalenderwoche

M o n t a g	Gekochte Pizzasuppe mit frischer Paprika, Mais, Zwiebeln, Pilzen & Schmelzkäse ^{a, c, f, g, i, a1}	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	Gebratene Soja Bratwurst ^{a, c, a1} mit Tomaten-Curry-Sauce ^{11, j} & Kartoffelwedges ^{a, a1}	880,1 Kcal	
		3670,5 Kjoul	
		5,7 Broteinheiten	
		26,8 g Eiweiss	
		67,8 g Kohlenhydra.	
		54,0 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Gebratene Vegetarische Bratwurst ^{a, c, a1} <small>a1</small> mit brauner Bratenjus ^{a, a1, a3} , buntes Gemüse ³ & Salzkartoffeln	671,5 Kcal	
		2798,4 Kjoul	
		3,2 Broteinheiten	
		29,8 g Eiweiss	
		38,9 g Kohlenhydra.	
		41,9 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Polnischer Krauttopf "Bigos" mit Weißkohl, Sauerkaut & Vegetarische Wurst ^{c, g} dazu Butter-Schupfnudeln ^{a, c, a1}	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	Gebratenes Gemüseschnitzel ^{a, a1, a4} mit brauner Sauce ^{a, a1, a3} , Mischgemüse ³ & Stampfkartoffeln ^{1, g}	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 26.09.2022 bis 30.09.2022, 39. Kalenderwoche

M o n t a g	Frisches Baguettebrot ^{a, f, g, a1, a2, a3, a4}	97,4 Kcal 400,5 Kjoul 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 Kjoul 0,0 Broteinheiten 0,0 g Eiweiss 0,0 g Kohlenhydra. 0,0 g Gesamtfett	
M i t t w o c h		Kcal Kjoul Broteinheiten g Eiweiss g Kohlenhydra. g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Hausgemachter Obstsalat ³	37,0 Kcal 155,5 Kjoul 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 ^{3, 5, 1}	23,4 Kcal 96,3 Kjoul 0,1 Broteinheiten 0,5 g Eiweiss 1,0 g Kohlenhydra. 1,9 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 50-80g