

# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vollkost





Speiseplan vom 25.01.2021 bis 31.01.2021, 4. Kalenderwoche

M o n t a g	<b>Gekochtes Würstchengulasch mit Pilzen</b> <sup>2, 3, 8, 15, j</sup> <b>&amp; Reis</b>	575,3 Kcal	
		2398,7 Kjoule	
		3,7 Broteinheiten	
		22,5 g Eiweiss	
		44,0 g Kohlenhydra.	
		33,3 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	<b>Gebratenes &amp; Paniertes Fischfilet</b> <sup>a, d, g, j, a1</sup> <b>auf Kräutersauce</b> <sup>3, g</sup> <b>mit Mischgemüse</b> <sup>3</sup> <b>&amp; Stampfkartoffeln</b> <sup>1, g</sup>	583,0 Kcal	
		2430,8 Kjoule	
		3,8 Broteinheiten	
		20,6 g Eiweiss	
		46,1 g Kohlenhydra.	
		34,1 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	<b>Gekochtes Hähnchenbrustgeschmetzeltes in Paprika-Rahmsauce</b> <sup>g</sup> <b>auf Röhrennudeln</b> <sup>3, a, a1</sup>	421,4 Kcal	
		1763,1 Kjoule	
		2,9 Broteinheiten	
		27,1 g Eiweiss	
		34,9 g Kohlenhydra.	
		18,8 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	<b>Gebackene Currywurst</b> <sup>2, 3, 8, i</sup> <b>mit Tomaten-Curry-Sauce</b> <sup>11, j</sup> <b>&amp; Hausgemachtem Kartoffelsalat mit Majonaise, Ei, Gurken</b> <sup>1, 2, 9, c, g</sup>	1034,7 Kcal	
		4299,3 Kjoule	
		5,0 Broteinheiten	
		31,9 g Eiweiss	
		60,0 g Kohlenhydra.	
		72,5 g Gesamtfett	
F r e i t a g	<b>Gekochtes Chilli con Carne mit Hackfleisch, Kidneybohnen, Mais</b> <sup>3</sup> <b>&amp; Reis</b>	428,1 Kcal	
		1795,4 Kjoule	
		3,6 Broteinheiten	
		21,4 g Eiweiss	
		43,5 g Kohlenhydra.	
		18,1 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vegetarisch/Moslem



Speiseplan vom 25.01.2021 bis 31.01.2021, 4. Kalenderwoche

M o n t a g	Gekochtes Gemüsegulasch mit Reis	284,9 Kcal	
		1200,8 Kjoule	
		3,7 Broteinheiten	
		7,5 g Eiweiss	
		44,5 g Kohlenhydra.	
		6,2 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Gebratenes Gemüseschnitzel <sup>a, a1, a4</sup> auf Kräutersauce <sup>3, g</sup> , Mischgemüse <sup>3</sup> & Stampfkartoffeln <sup>1, g</sup>	694,4 Kcal	
		2900,8 Kjoule	
		5,8 Broteinheiten	
		16,0 g Eiweiss	
		69,1 g Kohlenhydra.	
		37,5 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Gemüse-Rahmsauce <sup>3, g</sup> auf Röhrennudeln <sup>3, a, a1</sup>	306,4 Kcal	
		1281,8 Kjoule	
		3,0 Broteinheiten	
		9,3 g Eiweiss	
		36,0 g Kohlenhydra.	
		12,5 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Gebratene Soja Bratwurst <sup>a, c, a1</sup> mit Tomaten-Curry-Sauce <sup>11, j</sup> & hausgemachtem Kartoffelsalat mit Majonaise, Ei, Gurke <sup>1, 2, 9, c, g</sup>	1126,1 Kcal	
		4687,1 Kjoule	
		6,2 Broteinheiten	
		38,1 g Eiweiss	
		74,4 g Kohlenhydra.	
		72,3 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Gekochte Gemüse-Chilli sine Carne mit Reis	201,1 Kcal	
		850,4 Kjoule	
		3,2 Broteinheiten	
		4,4 g Eiweiss	
		38,9 g Kohlenhydra.	
		2,7 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Dessert/Salat

Speiseplan vom 25.01.2021 bis 31.01.2021, 4. 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	<b>Frischer Zitronen-Bleckkuchen</b> <sup>a, c, g, a1</sup>	227,4 Kcal	
		954,0 Kjoule	
		2,5 Broteinheiten	
		2,9 g Eiweiss	
		29,4 g Kohlenhydra.	
		10,8 g Gesamtfett	
M i t t w o c h		0,0 Kcal	
		0,0 Kjoule	
		0,0 Broteinheiten	
		0,0 g Eiweiss	
		0,0 g Kohlenhydra.	
		0,0 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	<b>Früchte Grießbrei</b> <sup>1, a, g, a1</sup>	140,3 Kcal	
		593,4 Kjoule	
		2,0 Broteinheiten	
		3,6 g Eiweiss	
		23,6 g Kohlenhydra.	
		3,6 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 50-80g