






Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vollkost

Speiseplan vom 03.10.2022 bis 07.10.2022, 40. Kalenderwoche

M o n t a g	Tag der Deutschen Einheit	0,0 Kcal	Tag der Deutschen Einheit 
		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	Schinken-Sahnesauce ^{2, 3, 8, 15, g} mit Tortellini ^{a, c, g, a1} & geriebenem Käse ^{15, g}	560,0 Kcal	
		2340,9 Kjoule	
		2,9 Broteinheiten	
		34,6 g Eiweiss	
		35,1 g Kohlenhydra.	
		30,8 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Holländischer Möhren Eintopf mit Kartoffeln & Mettenden ^{2, 3, 8, 15, i}	434,2 Kcal	
		1817,9 Kjoule	
		2,1 Broteinheiten	
		18,2 g Eiweiss	
		25,5 g Kohlenhydra.	
		27,0 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Gebratene Hackfleischbällchen in Balkansauce ^{2, 11, a, c, g, a1} mit Reis	658,1 Kcal	
		2753,2 Kjoule	
		5,5 Broteinheiten	
		20,7 g Eiweiss	
		66,0 g Kohlenhydra.	
		34,1 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Gekochtes Schweinegulasch mit Paprika, Pilzen ^{1, a, f, g, i, l, a1} & Kräuternudeln ^{a, a1}	602,2 Kcal	
		2541,8 Kjoule	
		6,7 Broteinheiten	
		32,7 g Eiweiss	
		79,8 g Kohlenhydra.	
		16,3 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vegetarisch/Moslem

Speiseplan vom 03.10.2022 bis 07.10.2022, 40. Kalenderwoche

M o n t a g	Tag der Deutschen Einheit	0,0 Kcal	Tag der Deutschen Einheit 
		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	Gemüse- Sahnesauce ^g mit Tortellini ^{a, c, g, a1} & geriebenem Käse ^{15, g}	484,1 Kcal	
		2018,4 Kjoule	
		3,1 Broteinheiten	
		21,9 g Eiweiss	
		37,2 g Kohlenhydra.	
		26,0 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	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	
D o n n e r s t a g	Gebratene Vegetarisches Bällchen in Balkansauce ^{2, 11, a, c, f, g, a1, a3} mit Reis	462,6 Kcal	
		1945,2 Kjoule	
		5,1 Broteinheiten	
		17,0 g Eiweiss	
		60,9 g Kohlenhydra.	
		15,9 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Gekochtes Gemüsegulasch & Kräuternudeln ^{a, a1}	447,7 Kcal	
		1891,6 Kjoule	
		6,9 Broteinheiten	
		16,8 g Eiweiss	
		82,8 g Kohlenhydra.	
		3,6 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Dessert/Salat

Speiseplan vom 03.10.2022 bis 07.10.2022, 40. Kalenderwoche

M o n t a g	Tag der Deutschen Einheit	0,0 Kcal	Tag der Deutschen Einheit 
		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	Bohnensalat ^{2, 11}	37,0 Kcal	
		156,0 Kjoule	
		0,5 Broteinheiten	
		0,7 g Eiweiss	
		6,0 g Kohlenhydra.	
		1,1 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Brötchen Mix ^{a, k, a1, a2, a3, a4}	104,0 Kcal	
		439,2 Kjoule	
		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	Frischer Obstsalat ³	37,0 Kcal	
		155,5 Kjoule	
		0,7 Broteinheiten	
		0,0 g Eiweiss	
		8,5 g Kohlenhydra.	
		0,0 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Milchreis mit verschiedenen Früchten 1, c, g	135,0 Kcal	
		572,5 Kjoule	
		1,9 Broteinheiten	
		4,0 g Eiweiss	
		23,0 g Kohlenhydra.	
		3,0 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 50-80g