

# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vollkost

Speiseplan vom 10.10.2022 bis 14.10.2022, 41. Kalenderwoche

M o n t a g	<b>Bratwurstschnecke</b> <sup>3, 15</sup> <b>mit brauner Sauce</b> <sup>a, a1, a3</sup> <b>, Mischgemüse</b> <b>&amp; Stampfkartoffeln</b> <sup>1, 9</sup>	603,6 Kcal	
		2504,6 Kjoule	
		2,1 Broteinheiten	
		20,7 g Eiweiss	
		24,8 g Kohlenhydra.	
		45,7 g Gesamtfett	
D i e n 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; Kartoffelwedges</b> <sup>a, a1</sup>	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	<b>Mediterraner Nudelsalat mit gerösteten</b> <b>Bacon, Ruccula, Pinienkernen,</b> <b>Grillgemüse, frisch gehobelten</b> <b>Parmesan</b> <sup>2, 3, a, c, g, h, a1, h1</sup> <b>&amp; Knoblauch Dip</b> <sup>c, j</sup>	906,2 Kcal	
		3795,9 Kjoule	
		4,2 Broteinheiten	
		11,3 g Eiweiss	
		50,2 g Kohlenhydra.	
		73,3 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	<b>Hähnchenbrust im Cornflakesmantel</b> <sup>3,</sup> <sup>a, c, f, a1</sup> <b>auf Kräutersauce</b> <sup>9</sup> <b>mit Mischgemüse</b> <b>&amp; Salzkartoffeln</b>	1060,5 Kcal	
		4423,4 Kjoule	
		5,4 Broteinheiten	
		53,3 g Eiweiss	
		64,9 g Kohlenhydra.	
		64,1 g Gesamtfett	
F r e i t a g	<b>Schmelzkäsebratlinge mit roter</b> <b>Paprika, Karottenstifte, Erbsen &amp;</b> <b>Sojamarinade</b> <sup>a, c, f, g, a1, a4</sup> <b>im Reisbett</b>	406,6 Kcal	
		1710,0 Kjoule	
		4,1 Broteinheiten	
		27,8 g Eiweiss	
		48,6 g Kohlenhydra.	
		8,8 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vegetarisch/Moslem

Speiseplan vom 10.10.2022 bis 14.10.2022, 41. Kalenderwoche

M o n t a g	<b>Gebratenes Gemüseschnitzel<sup>a, a1, a4</sup> mit brauner Sauce<sup>a, a1, a3</sup> , Mischgemüse &amp; Stampfkartoffeln<sup>1, g</sup></b>	536,8 Kcal	
		2247,0 Kjoul	
		5,2 Broteinheiten	
		12,2 g Eiweiss	
		62,7 g Kohlenhydra.	
		24,6 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	<b>Gebratene Soja Bratwurst<sup>a, c, a1</sup> mit Tomaten-Curry-Sauce<sup>11, j</sup> &amp; Kartoffelwedges<sup>a, a1</sup></b>	2163,5 Kcal	
		9058,3 Kjoul	
		20,2 Broteinheiten	
		53,0 g Eiweiss	
		242,2 g Kohlenhydra.	
		101,8 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	<b>Mediterraner Nudelsalat mit gerösteten Quorn geschnetzelen, Ruccula, Pinienkernen, Grillgemüse, frisch gehobelten Parmesan<sup>2, 3, a, c, g, h, a1, h1</sup> &amp; Knoblauch Dip<sup>c, j</sup></b>	906,2 Kcal	
		3795,9 Kjoul	
		4,2 Broteinheiten	
		11,3 g Eiweiss	
		50,2 g Kohlenhydra.	
		73,3 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	<b>Gebratenes Quorn Filet<sup>c</sup> auf Kräutersauce<sup>g</sup> mit Mischgemüse &amp; Salzkartoffeln</b>	417,6 Kcal	
		1748,7 Kjoul	
		2,9 Broteinheiten	
		26,8 g Eiweiss	
		35,1 g Kohlenhydra.	
		16,0 g Gesamtfett	
F r e i t a g	<b>Schmelzkäsebratlinge mit roter Paprika, Karottenstifte, Erbsen &amp; Sojamarinade<sup>a, c, f, g, a1, a4</sup> im Reisbett</b>	406,6 Kcal	
		1710,0 Kjoul	
		4,1 Broteinheiten	
		27,8 g Eiweiss	
		48,6 g Kohlenhydra.	
		8,8 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Dessert/Salat

Speiseplan vom 10.10.2022 bis 14.10.2022, 41. Kalenderwoche

M o n t a g	Waldfrucht-Pudding <sup>9</sup>	105,4 Kcal	
		467,5 Kjoule	
		1,2 Broteinheiten	
		2,1 g Eiweiss	
		14,5 g Kohlenhydra.	
		4,3 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Frischer Bauernsalat <sup>3, g</sup>	254,2 Kcal	
		1058,3 Kjoule	
		1,0 Broteinheiten	
		13,2 g Eiweiss	
		11,9 g Kohlenhydra.	
		16,5 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Vollkornbaquette <sup>a, f, a1, a2, a3</sup>	122,6 Kcal	
		505,7 Kjoule	
		1,5 Broteinheiten	
		4,6 g Eiweiss	
		18,5 g Kohlenhydra.	
		3,0 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	Panna Cotta Pudding mit Sahne <sup>9</sup>	107,1 Kcal	
		449,7 Kjoule	
		1,1 Broteinheiten	
		2,3 g Eiweiss	
		12,8 g Kohlenhydra.	
		5,2 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 50-80g