

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vollkost

Speiseplan vom 22.11.2021 bis 26.11.2021, 47. Kalenderwoche

M o n t a g	Vegetarische Bolognese mit Soja & Mittelmeergemüse^f, dazu geriebener Parmesan^{1, 2, g} auf Sphagetti^{a, c, a1}	718,5 Kcal	
		3008,9 Kjoule	
		4,5 Broteinheiten	
		56,2 g Eiweiss	
		53,6 g Kohlenhydra.	
		26,7 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Geschmorte Kohlroulade^{a, a1} mit Schmorkohl & Salzkartoffeln	532,6 Kcal	
		2212,5 Kjoule	
		2,5 Broteinheiten	
		16,2 g Eiweiss	
		30,5 g Kohlenhydra.	
		37,8 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Mediterraner Nudelsalat mit gerösteten Bacon, Ruccula, Pinienkernen, Grillgemüse, frisch gehobelten Parmesan^{2, 3, a, c, g, h, a1, h1} & Knoblauch Dip^{c, j}	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	Paniertes Hähnchenbrustfilet mit Kochschinken & Käse gefüllt^{1, 2, 3, 8, a, g, a1} mit Rahmsauce^g, Mischgemüse & Bratkartoffeln^{2, 3, 15}	447,9 Kcal	
		1887,6 Kjoule	
		3,7 Broteinheiten	
		35,8 g Eiweiss	
		44,8 g Kohlenhydra.	
		12,5 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Gekochte Erbsensuppe mit Suppengemüse, Kartoffeln^{1, 3, 5, 15, i, l} & Wiener Würstchen^{2, 3, 8, i, j} dazu Vollkorn Baguette^{a, f, a1, a2, a3}	816,8 Kcal	
		3408,1 Kjoule	
		6,8 Broteinheiten	
		39,4 g Eiweiss	
		81,0 g Kohlenhydra.	
		33,0 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vegetarisch/Moslem





Speiseplan vom 22.11.2021 bis 26.11.2021, 47. Kalenderwoche

M o n t a g	Vegetarische Bolognese mit Soja & Mittelmeergemüse^f , dazu geriebener Parmesan^{1, 2, g} auf Sphagetti^{a, c, a1}	718,5 Kcal	
		3008,9 Kjoul	
		4,5 Broteinheiten	
		56,2 g Eiweiss	
		53,6 g Kohlenhydra.	
		26,7 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Geschmorte Vegetarische Kohlroulade^{a, c, f, a1} mit Schmorkohl & Salzkartoffeln	316,3 Kcal	
		1331,6 Kjoul	
		3,2 Broteinheiten	
		17,6 g Eiweiss	
		38,9 g Kohlenhydra.	
		8,0 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Mediterraner Nudelsalat mit gerösteten Quorn geschnetzelen, Ruccula, Pinienkernen, Grillgemüse, frisch geholbelten Parmesan^{2, 3, a, c, g, h, a1, h1} & Knoblauch Dip^{c, j}	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	Paniertes Sojaschnitzel^{a, c, g, a1, a4} mit Rahmsauce^g , Mischgemüse & Bratkartoffeln^{2, 3, 15}	397,2 Kcal	 <p style="text-align: right;">Serviervorschlag</p>
		1666,8 Kjoul	
		3,3 Broteinheiten	
		21,5 g Eiweiss	
		39,9 g Kohlenhydra.	
		14,7 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Gekochte Erbsensuppe mit Suppengemüse & Kartoffeln^{1, 3, 5, 15, i, l} , dazu Vollkornbaguette^{a, f, a1, a2, a3}	516,8 Kcal	
		2168,1 Kjoul	
		6,7 Broteinheiten	
		27,9 g Eiweiss	
		80,5 g Kohlenhydra.	
		5,0 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Dessert/Salat

Speiseplan vom 22.11.2021 bis 26.11.2021, 47. Kalenderwoche

M o n t a g	Frische Äpfel	84,0 Kcal	
		351,0 Kjoule	
		1,7 Broteinheiten	
		0,5 g Eiweiss	
		19,8 g Kohlenhydra.	
		0,1 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Grießbrei mit Vanille ^{a, g, a1} & Kirschsauce ²	229,5 Kcal	
		970,5 Kjoule	
		4,1 Broteinheiten	
		4,1 g Eiweiss	
		49,0 g Kohlenhydra.	
		1,8 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Vollkornbaquette ^{a, f, a1, a2, a3}	120,1 Kcal	
		494,8 Kjoule	
		1,5 Broteinheiten	
		4,0 g Eiweiss	
		18,1 g Kohlenhydra.	
		2,9 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	Fruchtjoghurt ⁹	128,8 Kcal	
		543,8 Kjoule	
		1,7 Broteinheiten	
		3,6 g Eiweiss	
		20,5 g Kohlenhydra.	
		3,6 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 50-80g