

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vollkost

Speiseplan vom 21.11.2022 bis 25.11.2022, 47. Kalenderwoche

| | | | |
|--|---|---------------------|---|
| M o n t a g | Gekochtes Würstchengulasch mit frischen Champignons^{2, 3, 8, 15, j} und Röhrennudeln^{a, a1} | 574,4 Kcal |  |
| | | 2390,6 Kjoule | |
| | | 3,1 Broteinheiten | |
| | | 23,9 g Eiweiss | |
| | | 37,0 g Kohlenhydra. | |
| | | 35,5 g Gesamtfett | |
| | | | |
| D i e n s t a g | Gefüllte Paprika mit Hackfleisch,^c Tomatensauce & Salzkartoffeln | 357,5 Kcal |  |
| | | 1493,8 Kjoule | |
| | | 2,1 Broteinheiten | |
| | | 20,7 g Eiweiss | |
| | | 25,7 g Kohlenhydra. | |
| | | 18,6 g Gesamtfett | |
| | | | |
| M i t t w o c h | "Chefsalat" gemischter Salat mit Tomaten, Kochschinken, Käse und Ei^{2,} ^{3, 8, 15, c, g} dazu Joghurt Dressing^{3, c, g} | 531,3 Kcal |  |
| | | 2197,1 Kjoule | |
| | | 1,1 Broteinheiten | |
| | | 10,1 g Eiweiss | |
| | | 12,8 g Kohlenhydra. | |
| | | 47,8 g Gesamtfett | |
| | | | |
| D o n n e r s t a g | Gebackene Käsespätzle mit Schmorzwiebeln, Appenzeller Käse, Gouda & Bauernspätzle^{1, 15, a, c, g, a1} | 650,2 Kcal |  |
| | | 2722,6 Kjoule | |
| | | 6,5 Broteinheiten | |
| | | 25,4 g Eiweiss | |
| | | 78,1 g Kohlenhydra. | |
| | | 24,6 g Gesamtfett | |
| | | | |
| F r e i t a g | Gebratenes Hähnchenbrustfilet im Knuspermantel^{a, a1, a3} auf Zitronengrassauce^{2, 3, a, g, a1} mit grünen Bohnen & Rosmarinkartoffeln¹ | 803,9 Kcal |  |
| | | 3357,0 Kjoule | |
| | | 4,7 Broteinheiten | |
| | | 40,7 g Eiweiss | |
| | | 56,0 g Kohlenhydra. | |
| | | 44,4 g Gesamtfett | |
| | | | |

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vegetarisch/Moslem

Speiseplan vom 21.11.2022 bis 25.11.2022, 47. Kalenderwoche

| | | | |
|--|---|---------------------|---|
| M o n t a g | Gekochte Gemüse Bolognesensauce mit frischen Champignons und Röhrennudeln ^{a, a1} | 284,0 Kcal |  |
| | | 1192,7 Kjoule | |
| | | 3,1 Broteinheiten | |
| | | 8,9 g Eiweiss | |
| | | 37,5 g Kohlenhydra. | |
| | | 8,4 g Gesamtfett | |
| | | | |
| D i e n s t a g | Gefüllte & gebackene Paprika mit Bulgur-Gemüse, ^{a, i, j, a1} Tomatensauce & Salzkartoffeln | 250,9 Kcal |  |
| | | 1054,4 Kjoule | |
| | | 2,7 Broteinheiten | |
| | | 12,0 g Eiweiss | |
| | | 32,4 g Kohlenhydra. | |
| | | 6,7 g Gesamtfett | |
| | | | |
| M i t t w o c h | Gemischter Salat mit Tomaten, Gurken, Mais, Goudakäse & Joghurt Dressing ^{3, c, g} | 428,3 Kcal |  |
| | | 1767,7 Kjoule | |
| | | 0,9 Broteinheiten | |
| | | 2,1 g Eiweiss | |
| | | 10,4 g Kohlenhydra. | |
| | | 41,1 g Gesamtfett | |
| | | | |
| D o n n e r s t a g | Gebackene Käsespätzle mit Schmorzwiebeln, Appenzeller Käse, Gouda & Bauernspätzle ^{1, 15, a, c, g, a1} | 650,2 Kcal |  |
| | | 2722,6 Kjoule | |
| | | 6,5 Broteinheiten | |
| | | 25,4 g Eiweiss | |
| | | 78,1 g Kohlenhydra. | |
| | | 24,6 g Gesamtfett | |
| | | | |
| F r e i t a g | Gebratenes Sojaschnitzel paniert ^{a, c, f,} _{a1} auf Zitronengrassauce ^{2, 3, a, g, a1} mit grünen Bohnen & Rosmarinkartoffeln ¹ | 1053,2 Kcal |  |
| | | 4391,5 Kjoule | |
| | | 6,6 Broteinheiten | |
| | | 35,9 g Eiweiss | |
| | | 79,5 g Kohlenhydra. | |
| | | 64,9 g Gesamtfett | |
| | | | |

Serviervorschlag

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Dessert/Salat

Speiseplan vom 21.11.2022 bis 25.11.2022, 47. Kalenderwoche

| | | | |
|--|---|---------------------|---|
| M o n t a g | Gurkensalat mit Zwiebeln ^{3, 5, 1} | 23,4 Kcal |  |
| | | 96,3 Kjoule | |
| | | 0,1 Broteinheiten | |
| | | 0,5 g Eiweiss | |
| | | 1,0 g Kohlenhydra. | |
| | | 1,9 g Gesamtfett | |
| | | | |
| D i e n 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 | |
| | | | |
| 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 | Frischer Vanillequark mit Trauben ^{15, 9} | 124,4 Kcal |  |
| | | 522,8 Kjoule | |
| | | 1,6 Broteinheiten | |
| | | 5,1 g Eiweiss | |
| | | 18,7 g Kohlenhydra. | |
| | | 3,1 g Gesamtfett | |
| | | | |
| F r e i t a g | Götterspeise Waldmeister & Kirsch ¹ | 24,3 Kcal |  |
| | | 103,5 Kjoule | |
| | | 0,5 Broteinheiten | |
| | | 0,0 g Eiweiss | |
| | | 6,1 g Kohlenhydra. | |
| | | 0,0 g Gesamtfett | |
| | | | |

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 50-80g