






# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vollkost






Speiseplan vom 29.11.2021 bis 05.12.2021, 48. Kalenderwoche

M o n t a g	<b>Gekochter Bauerntopf mit Tomate, Schweinehackfleisch und Kartoffeln<sup>a, a1, a3</sup></b>	425,2 Kcal	
		1770,7 Kjoule	
		2,1 Broteinheiten	
		28,4 g Eiweiss	
		25,1 g Kohlenhydra.	
		21,8 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	<b>Gekochtes Hühnerfrikasee mit Erbsen/Möhren<sup>1, a, g, j, a1</sup> &amp; Langkornreis</b>	406,9 Kcal	
		1713,0 Kjoule	
		3,3 Broteinheiten	
		27,1 g Eiweiss	
		39,1 g Kohlenhydra.	
		15,3 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	<b>Frischer Grünkohl<sup>2, 3, 4, 8, i</sup> mit geräucherter Kohlwurst vom Schwein<sup>2</sup> &amp; Salzkartoffeln</b>	456,3 Kcal	
		1900,8 Kjoule	
		1,8 Broteinheiten	
		18,5 g Eiweiss	
		21,8 g Kohlenhydra.	
		31,6 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	<b>Spinat-Frischkäsesauce<sup>15, g</sup> mit Makkeroninudeln &amp; gebackenen Cherrytomaten<sup>a, a1</sup></b>	695,0 Kcal	
		2914,4 Kjoule	
		6,8 Broteinheiten	
		28,7 g Eiweiss	
		81,1 g Kohlenhydra.	
		26,7 g Gesamtfett	
F r e i t a g	<b>Gebackenes Seelachsfilet im Ausbackteig<sup>a, d, g, j, a1</sup> mit Mayonaisen-Kartoffelsalat<sup>1, 2, 9, c, g</sup> &amp; Zitronenecke<sup>2</sup></b>	697,8 Kcal	
		2900,8 Kjoule	
		4,1 Broteinheiten	
		20,7 g Eiweiss	
		48,8 g Kohlenhydra.	
		45,7 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vegetarisch/Moslem



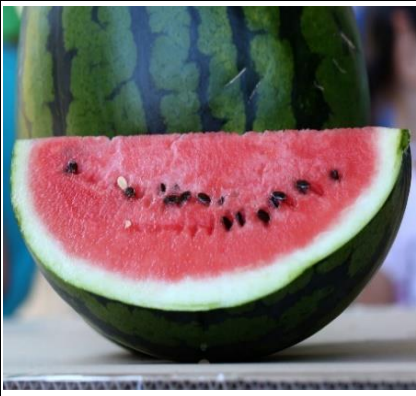

Speiseplan vom 29.11.2021 bis 05.12.2021, 48. Kalenderwoche

M o n t a g	<b>Gekochter Bauerntopf mit Tomate, Paprika, Bohnen und Kartoffeln</b> <sup>a, a1, a3</sup>	159,0 Kcal	
		665,4 Kjoule	
		2,3 Broteinheiten	
		6,5 g Eiweiss	
		28,0 g Kohlenhydra.	
		0,6 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	<b>Gekochtes Spargel-Pilz-Ragout mit Langkornreis</b> <sup>2, 3, 5, g, l</sup>	326,8 Kcal	
		1368,3 Kjoule	
		3,3 Broteinheiten	
		7,3 g Eiweiss	
		39,9 g Kohlenhydra.	
		15,0 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	<b>Frischer Grünkohl mit gebratener Quornwurst &amp; Salzkartoffeln</b> <sup>2, 3, 4, 8, i</sup> <sup>c</sup>	371,7 Kcal	
		1547,3 Kjoule	
		2,1 Broteinheiten	
		12,4 g Eiweiss	
		25,0 g Kohlenhydra.	
		22,5 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	<b>Spinat-Frischkäsesauce mit Makkeroninudeln &amp; gebackenen Cherrytomaten</b> <sup>a, a1</sup> <sup>15, g</sup>	695,0 Kcal	
		2914,4 Kjoule	
		6,8 Broteinheiten	
		28,7 g Eiweiss	
		81,1 g Kohlenhydra.	
		26,7 g Gesamtfett	
F r e i t a g	<b>Gebratene Gemüsefrikadelle mit Mayonaisen-Kartoffelsalat &amp; Zitronenecke</b> <sup>a, c, a1</sup> <sup>1, 2, 9, c, g</sup> <sup>2</sup>	616,0 Kcal	
		2561,9 Kjoule	
		4,1 Broteinheiten	
		15,5 g Eiweiss	
		48,9 g Kohlenhydra.	
		37,5 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Dessert/Salat

Speiseplan vom 29.11.2021 bis 05.12.2021, 48. Kalenderwoche

M o n t a g	<b>Brötchen Mix</b> <sup>a, k, a1, a2, a3, a4</sup>	104,0 Kcal	
		439,2 Kjoul	
		1,5 Broteinheiten	
		3,6 g Eiweiss	
		18,1 g Kohlenhydra.	
		1,5 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	<b>Donut mit Puddingfüllung</b> <sup>a, f, g, a1</sup>	234,9 Kcal	
		979,0 Kjoul	
		1,7 Broteinheiten	
		4,1 g Eiweiss	
		20,0 g Kohlenhydra.	
		15,1 g Gesamtfett	
M i t t w o c h		0,0 Kcal	
		0,0 Kjoul	
		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	<b>Frische Wassermelone</b>	51,0 Kcal	
		210,0 Kjoul	
		0,9 Broteinheiten	
		0,8 g Eiweiss	
		10,9 g Kohlenhydra.	
		0,3 g Gesamtfett	
F r e i t a g	<b>Strudelpudding mit Karamel, Schoko &amp; Vanille</b> <sup>1, g</sup>	176,3 Kcal	
		738,8 Kjoul	
		1,9 Broteinheiten	
		3,6 g Eiweiss	
		22,5 g Kohlenhydra.	
		7,9 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 50-80g