

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vollkost

Speiseplan vom 28.11.2022 bis 02.12.2022, 48. Kalenderwoche

M o n t a g	Gekochtes Hähnchenbrustgeschnetzeltes in Paprika-Rahmsauce⁹ auf Röhrennudeln^{a, a1}	421,4 Kcal	
		1763,1 Kjoule	
		2,9 Broteinheiten	
		27,1 g Eiweiss	
		34,9 g Kohlenhydra.	
		18,8 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Cevapcici vom Rind und Schwein^c mit Zaziki⁹ , Holzfällergemüse & Bratkartoffeln^{2, 3, 15}	490,9 Kcal	
		2045,4 Kjoule	
		2,2 Broteinheiten	
		27,9 g Eiweiss	
		26,6 g Kohlenhydra.	
		29,1 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Tomatensuppe mit Gemüse, Kartoffeln und Schweine Hackfleischbällchen^{3, a,} c, a1 , Schmand⁹ & Kräutercroutons^{a, a1}	391,0 Kcal	
		1630,0 Kjoule	
		2,5 Broteinheiten	
		15,8 g Eiweiss	
		29,8 g Kohlenhydra.	
		21,6 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Schlemmer Salat mit Hähnchenbrust, Tomaten, Karotten, Erbsen, Lollo Rosso, gebratene Champignons ,dazu Cocktail Dressing^{c, j}	328,1 Kcal	
		1376,9 Kjoule	
		1,5 Broteinheiten	
		25,9 g Eiweiss	
		17,8 g Kohlenhydra.	
		16,6 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Gebackenes Schlemmerfischfilet^{a, d, a1} mit Tomatenreis & Kräutersauce⁹	765,5 Kcal	
		3216,4 Kjoule	
		6,7 Broteinheiten	
		36,3 g Eiweiss	
		80,5 g Kohlenhydra.	
		32,5 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vegetarisch/Moslem




Speiseplan vom 28.11.2022 bis 02.12.2022, 48. Kalenderwoche

M o n t a g	Gemüse-Rahmsauce ^g auf Röhrennudeln ^{a, a1}	306,4 Kcal	
		1281,8 Kjoule	
		3,0 Broteinheiten	
		9,3 g Eiweiss	
		36,0 g Kohlenhydra.	
		12,5 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Gemüse Cevapcici ^{3, 15, a3, a4} mit Zaziki ^g , Holzfäller Gemüse & Bratkartoffeln	405,4 Kcal	
		1701,1 Kjoule	
		4,2 Broteinheiten	
		13,2 g Eiweiss	
		50,0 g Kohlenhydra.	
		15,0 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Tomaten- Gemüsesuppe mit Grünkernbällchen ^{a, c, g, a1} , Schmand ^g & Kräutercroutons ^{a, a1}	323,0 Kcal	
		1347,8 Kjoule	
		2,7 Broteinheiten	
		9,0 g Eiweiss	
		32,1 g Kohlenhydra.	
		15,6 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Schlemmer Salat mit Quornfilet, Tomaten, Karotten, Erbsen, Lollo Rosso & gebratenen Champignons ^c , dazu Cocktail Dressing ^{c, j}	331,7 Kcal	
		1387,9 Kjoule	
		1,8 Broteinheiten	
		19,8 g Eiweiss	
		21,8 g Kohlenhydra.	
		16,8 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Gebratene Gemüsefrikadelle ^{a, c, a1} mit Tomatenreis & Kräutersauce ^g	644,3 Kcal	
		2706,2 Kjoule	
		7,2 Broteinheiten	
		15,5 g Eiweiss	
		86,2 g Kohlenhydra.	
		24,6 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Dessert/Salat

Speiseplan vom 28.11.2022 bis 02.12.2022, 48. Kalenderwoche

M o n t a g	Bunter Salat mit Eisberg, Tomaten, Ruccola & Gurken Kräuterdressing^{3, 5, 1}	72,8 Kcal	
		300,7 Kjoul	
		0,3 Broteinheiten	
		1,5 g Eiweiss	
		3,3 g Kohlenhydra.	
		5,8 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Vanillepudding^{1, 9} mit frischen Erdbeeren	72,2 Kcal	
		304,9 Kjoul	
		1,1 Broteinheiten	
		2,1 g Eiweiss	
		13,3 g Kohlenhydra.	
		1,0 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Brötchen^{a, k, a1, a2, a3, a4}	104,0 Kcal	
		439,2 Kjoul	
		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	Vollkornbaquette^{a, f, a1, a2, a3}	122,6 Kcal	
		505,7 Kjoul	
		1,5 Broteinheiten	
		4,6 g Eiweiss	
		18,5 g Kohlenhydra.	
		3,0 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Milchreis⁹ mit Kirschsauce	171,8 Kcal	
		726,6 Kjoul	
		2,8 Broteinheiten	
		3,3 g Eiweiss	
		34,1 g Kohlenhydra.	
		2,2 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 50-80g