

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vollkost

Speiseplan vom 01.02.2021 bis 07.02.2021, 5. Kalenderwoche

M o n t a g	Gekochtes Rindergulasch mit Pilzen, roter Paprika & Spirelli Nudeln ^{3, a, a1}	351,9 Kcal	
		1476,7 Kjoul	
		3,0 Broteinheiten	
		26,9 g Eiweiss	
		36,1 g Kohlenhydra.	
		10,3 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Gefüllte Paprika mit Hackfleisch, ^c Tomatensauce & Salzkartoffeln	357,5 Kcal	
		1493,8 Kjoul	
		2,1 Broteinheiten	
		20,7 g Eiweiss	
		25,7 g Kohlenhydra.	
		18,6 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Griechische Reispfanne mit frischer Paprika, Tomaten, Zwiebeln & Schmand ^{3, 9}	488,1 Kcal	
		2054,1 Kjoul	
		6,9 Broteinheiten	
		12,6 g Eiweiss	
		83,2 g Kohlenhydra.	
		11,0 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Hackfleisch-Lauchsuppe mit Schmelzkäse & Kartoffeln ^{9, i}	480,2 Kcal	
		1992,4 Kjoul	
		1,1 Broteinheiten	
		23,5 g Eiweiss	
		12,6 g Kohlenhydra.	
		37,2 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Gebackener Nudelaufbau mit Fleischwurst, Speck, Gemüse & Käse ^{2,} ^{3, 8, 15, a, c, g, a1}	772,3 Kcal	
		3226,0 Kjoul	
		4,1 Broteinheiten	
		41,0 g Eiweiss	
		48,8 g Kohlenhydra.	
		45,4 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vegetarisch/Moslem

Speiseplan vom 01.02.2021 bis 07.02.2021, 5. Kalenderwoche

M o n t a g	Gekochtes Gemüsegulasch mit Pilzen, Paprika & Spirelli Nudeln ^{3, a, a1}	247,7 Kcal	
		1041,7 Kjoul	
		3,2 Broteinheiten	
		9,3 g Eiweiss	
		38,4 g Kohlenhydra.	
		5,0 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 Kjoul	
		2,7 Broteinheiten	
		12,0 g Eiweiss	
		32,4 g Kohlenhydra.	
		6,7 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Griechische Reispfanne mit frischer Paprika, Tomaten, Zwiebeln & Schmand ^{3, g}	488,1 Kcal	
		2054,1 Kjoul	
		6,9 Broteinheiten	
		12,6 g Eiweiss	
		83,2 g Kohlenhydra.	
		11,0 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Lauch-Kartoffelsuppe mit Schmelzkäse & Mais ^{g, i}	237,2 Kcal	
		983,4 Kjoul	
		1,1 Broteinheiten	
		5,5 g Eiweiss	
		12,6 g Kohlenhydra.	
		18,2 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Gebackener Nudelaufbau mit Gemüse & Käse ^{15, a, g, a1}	421,9 Kcal	
		1778,4 Kjoul	
		4,9 Broteinheiten	
		18,7 g Eiweiss	
		58,3 g Kohlenhydra.	
		11,3 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Dessert/Salat

Speiseplan vom 01.02.2021 bis 07.02.2021, 5. Kalenderwoche

M o n t a g		0,0 Kcal	
		0,0 Kjoul	
		0,0 Broteinheiten	
		0,0 g Eiweiss	
		0,0 g Kohlenhydra.	
		0,0 g Gesamtfett	
D i e n s t a g		0,0 Kcal	
		0,0 Kjoul	
		0,0 Broteinheiten	
		0,0 g Eiweiss	
		0,0 g Kohlenhydra.	
		0,0 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Strudelpudding ^{1, g}	103,0 Kcal	
		431,0 Kjoul	
		1,3 Broteinheiten	
		3,1 g Eiweiss	
		15,0 g Kohlenhydra.	
		3,3 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Rote Sauerkirsch Grütze mit Sahne ^{1, g}	116,3 Kcal	
		490,0 Kjoul	
		1,9 Broteinheiten	
		0,5 g Eiweiss	
		22,5 g Kohlenhydra.	
		2,4 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Baguettebrot Scheiben ^{a, f, g, a1, a2, a3, a4}	97,4 Kcal	
		400,5 Kjoul	
		1,4 Broteinheiten	
		3,7 g Eiweiss	
		16,5 g Kohlenhydra.	
		2,4 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 50-80g