

# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vollkost

Speiseplan vom 12.12.2022 bis 16.12.2022, 50. Kalenderwoche

M o n t a g	<b>Vegetarische Bolognese mit Soja &amp; Mittelmeergemüse<sup>f</sup>, dazu geriebener Parmesan<sup>1, 2, g</sup> auf Sphagetti<sup>a, c, a1</sup></b>	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	<b>Schinken-Sahnesauce<sup>2, 3, 8, 15, g</sup> mit Tortellini<sup>a, c, g, a1</sup> &amp; geriebenem Käse<sup>15, g</sup></b>	560,0 Kcal	
		2340,9 Kjoule	
		2,9 Broteinheiten	
		34,6 g Eiweiss	
		35,1 g Kohlenhydra.	
		30,8 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	<b>Holländischer Möhren Eintopf mit Kartoffeln &amp; Mettenden<sup>2, 3, 8, 15, i</sup></b>	434,2 Kcal	
		1817,9 Kjoule	
		2,1 Broteinheiten	
		18,2 g Eiweiss	
		25,5 g Kohlenhydra.	
		27,0 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	<b>Gebratene Hackfleischbällchen in Balkansauce<sup>2, 11, a, c, g, a1</sup> mit Reis</b>	658,1 Kcal	
		2753,2 Kjoule	
		5,5 Broteinheiten	
		20,7 g Eiweiss	
		66,0 g Kohlenhydra.	
		34,1 g Gesamtfett	
F r e i t a g	<b>Gekochtes Schweinegulasch mit Paprika, Pilzen<sup>1, a, f, g, i, l, a1</sup> &amp; Kräuternudeln<sup>a, a1</sup></b>	602,2 Kcal	
		2541,8 Kjoule	
		6,7 Broteinheiten	
		32,7 g Eiweiss	
		79,8 g Kohlenhydra.	
		16,3 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vegetarisch/Moslem

Speiseplan vom 12.12.2022 bis 16.12.2022, 50. Kalenderwoche

M o n t a g	<b>Vegetarische Bolognese mit Soja &amp; Mittelmeergemüse<sup>f</sup>, dazu geriebener Parmesan<sup>1, 2, g</sup> auf Sphagetti<sup>a, c, a1</sup></b>	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	<b>Gemüse- Sahnesauce<sup>g</sup> mit Tortellini<sup>a, c, g, a1</sup> &amp; geriebenem Käse<sup>15, g</sup></b>	484,1 Kcal	
		2018,4 Kjoul	
		3,1 Broteinheiten	
		21,9 g Eiweiss	
		37,2 g Kohlenhydra.	
		26,0 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	<b>Holländischer Möhren Eintopf mit Kartoffeln<sup>g, i</sup></b>	116,3 Kcal	
		484,7 Kjoul	
		1,1 Broteinheiten	
		1,7 g Eiweiss	
		13,7 g Kohlenhydra.	
		5,3 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	<b>Gebratene Vegetarisches Bällchen in Balkansauce<sup>2, 11, a, c, f, g, a1, a3</sup> mit Reis</b>	462,6 Kcal	
		1945,2 Kjoul	
		5,1 Broteinheiten	
		17,0 g Eiweiss	
		60,9 g Kohlenhydra.	
		15,9 g Gesamtfett	
F r e i t a g	<b>Gekochtes Gemüsegulasch &amp; Kräuternudeln<sup>a, a1</sup></b>	447,7 Kcal	
		1891,6 Kjoul	
		6,9 Broteinheiten	
		16,8 g Eiweiss	
		82,8 g Kohlenhydra.	
		3,6 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g



# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Dessert/Salat

Speiseplan vom 12.12.2022 bis 16.12.2022, 50. Kalenderwoche

M o n t a g	Frische Äpfel	84,0 Kcal	
		351,0 Kjoul	
		1,7 Broteinheiten	
		0,5 g Eiweiss	
		19,8 g Kohlenhydra.	
		0,1 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Bohnensalat <sup>2, 11</sup>	37,0 Kcal	
		156,0 Kjoul	
		0,5 Broteinheiten	
		0,7 g Eiweiss	
		6,0 g Kohlenhydra.	
		1,1 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Brötchen Mix <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 o n n e r s t a g	Frischer Obstsalat <sup>3</sup>	37,0 Kcal	
		155,5 Kjoul	
		0,7 Broteinheiten	
		0,0 g Eiweiss	
		8,5 g Kohlenhydra.	
		0,0 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Milchreis mit verschiedenen Früchten 1, c, g	135,0 Kcal	
		572,5 Kjoul	
		1,9 Broteinheiten	
		4,0 g Eiweiss	
		23,0 g Kohlenhydra.	
		3,0 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 50-80g