

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vollkost

Speiseplan vom 19.12.2022 bis 23.12.2022, 51. Kalenderwoche

M o n t a g	Hackfleisch-Lauchsuppe mit Schmelzkäse & Kartoffeln ^{g, i}	480,2 Kcal	
		1992,4 Kjoul	
		1,1 Broteinheiten	
		23,5 g Eiweiss	
		12,6 g Kohlenhydra.	
		37,2 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	"Berner Pfanne" Gebratenes Schweinegeschnetzeltes, Käse, Creme fraiche, Paprika & Zwiebeln ^{a, f, g, i, a1, a3} dazu Zöpflinudeln ^{a, a1}	792,0 Kcal	
		3322,0 Kjoul	
		6,7 Broteinheiten	
		36,3 g Eiweiss	
		79,8 g Kohlenhydra.	
		36,0 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Gekochtes Würstchengulasch mit frischen Champignons ^{2, 3, 8, 15, j} und Röhrennudeln ^{a, a1}	573,4 Kcal	
		2389,1 Kjoul	
		3,1 Broteinheiten	
		24,1 g Eiweiss	
		37,3 g Kohlenhydra.	
		35,5 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Gekochte Erbsensuppe mit Suppengemüse, Kartoffeln ^{1, 3, 5, 15, i, l} & Wiener Würstchen ^{2, 3, 8, i, j}	819,3 Kcal	
		3419,0 Kjoul	
		6,8 Broteinheiten	
		39,9 g Eiweiss	
		81,4 g Kohlenhydra.	
		33,1 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Hausgebackene Pfannkuchen ^{a, c, a1} mit Erdbeermarmelade	565,1 Kcal	
		2413,5 Kjoul	
		9,7 Broteinheiten	
		16,5 g Eiweiss	
		116,4 g Kohlenhydra.	
		4,5 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vegetarisch/Moslem

Speiseplan vom 19.12.2022 bis 23.12.2022, 51. Kalenderwoche

M o n t a g	Lauch-Kartoffelsuppe mit Schmelzkäse & Mais ^{g, i}	237,2 Kcal	
		983,4 Kjoule	
		1,1 Broteinheiten	
		5,5 g Eiweiss	
		12,6 g Kohlenhydra.	
		18,2 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	"Gemüse-Pfanne" Gebratene Mediterane Gemüsesorten, Käse, Creme fraiche & Zwiebeln ^{a, f, g, i, a1, a3} , dazu Zöpflinudeln ^{a, a1}	608,2 Kcal	
		2557,0 Kjoule	
		6,9 Broteinheiten	
		17,3 g Eiweiss	
		83,0 g Kohlenhydra.	
		19,7 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Gekochte Gemüse Bolognesensauce mit frischen Champignons und Röhrennudeln ^{a, a1}	286,5 Kcal	
		1204,2 Kjoule	
		3,2 Broteinheiten	
		8,9 g Eiweiss	
		38,2 g Kohlenhydra.	
		8,4 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Gekochte Erbsensuppe mit Suppengemüse & Kartoffeln ^{1, 3, 5, 15, i, l}	519,3 Kcal	
		2179,0 Kjoule	
		6,7 Broteinheiten	
		28,4 g Eiweiss	
		80,9 g Kohlenhydra.	
		5,1 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Hausgebackene Pfannkuchen ^{a, c, a1} mit Erdbeermarmelade	565,1 Kcal	
		2413,5 Kjoule	
		9,7 Broteinheiten	
		16,5 g Eiweiss	
		116,4 g Kohlenhydra.	
		4,5 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Dessert/Salat

Speiseplan vom 19.12.2022 bis 23.12.2022, 51. Kalenderwoche

M o n t a g	Baguettebrot Scheiben ^{a, f, g, a1, a2, a3, a4}	97,4 Kcal	
		400,5 Kjoule	
		1,4 Broteinheiten	
		3,7 g Eiweiss	
		16,5 g Kohlenhydra.	
		2,4 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Erdbeerpudding mit Sahne ^{1, g}	116,3 Kcal	
		493,8 Kjoule	
		1,8 Broteinheiten	
		2,3 g Eiweiss	
		22,0 g Kohlenhydra.	
		2,0 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Fruchtjoghurt ^g	128,8 Kcal	
		543,8 Kjoule	
		1,7 Broteinheiten	
		3,6 g Eiweiss	
		20,5 g Kohlenhydra.	
		3,6 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Brötchen Mix ^{a, k, a1, a2, a3, a4}	104,0 Kcal	
		439,2 Kjoule	
		1,5 Broteinheiten	
		3,6 g Eiweiss	
		18,1 g Kohlenhydra.	
		1,5 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Stückeliger Apfelkompott ³ mit Vanillesauce ^{1, g}	Kcal	
		Kjoule	
		##### Broteinheiten	
		g Eiweiss	
		g Kohlenhydra.	
		g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 50-80g