

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vollkost

Speiseplan vom 08.02.2021 bis 14.02.2021, 6. Kalenderwoche

M o n t a g	Gekochtes Würstchengulasch mit frischen Champignons^{2, 3, 8, 15, j} und Röhrennudeln^{3, a, a1}	574,4 Kcal	
		2390,6 Kjoule	
		3,1 Broteinheiten	
		23,9 g Eiweiss	
		37,0 g Kohlenhydra.	
		35,5 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Gebackene Blechpizza "Burger-Style" mit Rinderhackfleisch, Mais, Rote Zwiebeln, Barbecue Sauce, Speckstreifen & Käse überbacken^{2, 3, 8, 15, a, g, j, a1}	1065,2 Kcal	
		4464,5 Kjoule	
		8,1 Broteinheiten	
		49,9 g Eiweiss	
		96,9 g Kohlenhydra.	
		51,4 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Gebratenes Hähnchebrustfilet im Knuspermantel^{a, a1, a3} auf Zitronengrassauce^{2, 3, a, g, a1} mit grünen Bohnen³ & Rosmarinkartoffeln¹	803,9 Kcal	
		3357,0 Kjoule	
		4,7 Broteinheiten	
		40,7 g Eiweiss	
		56,0 g Kohlenhydra.	
		44,4 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Gebackene Käsespätzle mit Schmorzwiebeln, Appenzeller Käse, Gouda & Bauernspätzle^{1, 15, a, c, g, a1}	650,2 Kcal	
		2722,6 Kjoule	
		6,5 Broteinheiten	
		25,4 g Eiweiss	
		78,1 g Kohlenhydra.	
		24,6 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Grünkohl^{2, 3, 4, 8, i} mit frischer & geräucherter Kohlwurst² ,dazu Salzkartoffeln	578,7 Kcal	
		2407,5 Kjoule	
		1,9 Broteinheiten	
		24,1 g Eiweiss	
		22,4 g Kohlenhydra.	
		42,4 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vegetarisch/Moslem

Speiseplan vom 08.02.2021 bis 14.02.2021, 6. Kalenderwoche

M o n t a g	Gekochte Gemüse Bolognesensauce mit frischen Champignons und Röhrennudeln ^{3, a, a1}	284,0 Kcal	
		1192,7 Kjoule	
		3,1 Broteinheiten	
		8,9 g Eiweiss	
		37,5 g Kohlenhydra.	
		8,4 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Gebackene Pizza vom Blech mit Broccoli, Spargel, roten Zwiebeln, Sauce Hollandaise & Käse überbacken ^{15, a, c, g, a1}	732,9 Kcal	
		3065,9 Kjoule	
		6,3 Broteinheiten	
		20,4 g Eiweiss	
		75,2 g Kohlenhydra.	
		37,7 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Gebratenes Sojaschnitzel paniert ^{a, c, f,} ^{a1} auf Zitronengrassauce ^{2, 3, a, g, a1} mit grünen Bohnen ³ & Rosmarinkartoffeln ¹	1053,2 Kcal	
		4386,7 Kjoule	
		6,1 Broteinheiten	
		35,9 g Eiweiss	
		73,1 g Kohlenhydra.	
		66,5 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Gebackene Käsespätzle mit Schmorzwiebeln, Appenzeller Käse, Gouda & Bauernspätzle ^{1, 15, a, c, g, a1}	650,2 Kcal	
		2722,6 Kjoule	
		6,5 Broteinheiten	
		25,4 g Eiweiss	
		78,1 g Kohlenhydra.	
		24,6 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Grünkohl ^{2, 3, 4, 8, i} mit gebratener Quornwurst ^c & Salzkartoffeln	371,7 Kcal	
		1547,2 Kjoule	
		2,1 Broteinheiten	
		12,4 g Eiweiss	
		25,0 g Kohlenhydra.	
		22,5 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Dessert/Salat

Speiseplan vom 08.02.2021 bis 14.02.2021, 6. Kalenderwoche

M o n t a g		0,0 Kcal	
		0,0 Kjoule	
		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 Kjoule	
		0,0 Broteinheiten	
		0,0 g Eiweiss	
		0,0 g Kohlenhydra.	
		0,0 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Götterseise Waldmeister & Kirsch¹	24,3 Kcal	
		103,5 Kjoule	
		0,5 Broteinheiten	
		0,0 g Eiweiss	
		6,1 g Kohlenhydra.	
		0,0 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g		0,0 Kcal	
		0,0 Kjoule	
		0,0 Broteinheiten	
		0,0 g Eiweiss	
		0,0 g Kohlenhydra.	
		0,0 g Gesamtfett	
F r e i t a g		0,0 Kcal	
		0,0 Kjoule	
		0,0 Broteinheiten	
		0,0 g Eiweiss	
		0,0 g Kohlenhydra.	
		0,0 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 50-80g