

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vollkost

Speiseplan vom 15.02.2021 bis 21.02.2021, 7. Kalenderwoche

| | | | |
|--|---|---------------------|---|
| M o n t a g | Gefüllte Paprika mit Hackfleisch, ^c Tomatensauce & Wildreis | 419,6 Kcal |  |
| | | 1754,3 Kjoule | |
| | | 3,3 Broteinheiten | |
| | | 22,1 g Eiweiss | |
| | | 39,6 g Kohlenhydra. | |
| | | 18,8 g Gesamtfett | |
| | | | |
| D i e n s t a g | Gebratene Fischfilet ^{a, d, g, j, a1} mit Ratatouille Gemüse ³ & Kartoffelbrei ^{1, g} | 396,0 Kcal |  |
| | | 1653,8 Kjoule | |
| | | 3,1 Broteinheiten | |
| | | 14,8 g Eiweiss | |
| | | 37,7 g Kohlenhydra. | |
| | | 20,9 g Gesamtfett | |
| | | | |
| M i t t w o c h | Geschmorter Schweinenacken Braten mit Honig-Kräuter mit brauner Sauce ^{a, a1, a3} , Blumenkohlgemüse ¹ & Kartoffelröstis | 920,2 Kcal |  |
| | | 3866,7 Kjoule | |
| | | 5,8 Broteinheiten | |
| | | 47,0 g Eiweiss | |
| | | 69,1 g Kohlenhydra. | |
| | | 49,5 g Gesamtfett | |
| | | | |
| D o n n e r s t a g | "Berner Pfanne" Gebratenes Schweinegeschnetzeltes, Käse, Creme fraiche, Paprika & Zwiebeln ^{a, f, g, i, a1, a3} dazu Zöpflinudeln ^{3, a, a1} | 793,0 Kcal |  |
| | | 3323,5 Kjoule | |
| | | 6,6 Broteinheiten | |
| | | 36,3 g Eiweiss | |
| | | 79,5 g Kohlenhydra. | |
| | | 36,0 g Gesamtfett | |
| | | | |
| F r e i t a g | Gebratene Hähnchenbrust im Speckmantel, ^{2, 3, 8, 15} Tomatensauce, geraspeltem Käse ^{15, g} & Röhrenudeln ^{3, a, a1} | 605,1 Kcal |  |
| | | 2518,5 Kjoule | |
| | | 2,7 Broteinheiten | |
| | | 33,5 g Eiweiss | |
| | | 32,9 g Kohlenhydra. | |
| | | 37,2 g Gesamtfett | |
| | | | |

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vegetarisch/Moslem

Speiseplan vom 15.02.2021 bis 21.02.2021, 7. Kalenderwoche

| | | | |
|--|---|---------------------|---|
| M o n t a g | Gefüllte & gebackene Paprika mit Bulgur-Gemüse,^{a, i, j, a1} Tomatensauce & Wildreis | 313,0 Kcal |  |
| | | 1314,9 Kjoul | |
| | | 3,9 Broteinheiten | |
| | | 13,3 g Eiweiss | |
| | | 46,2 g Kohlenhydra. | |
| | | 6,9 g Gesamtfett | |
| | | | |
| D i e n s t a g | Gebratene Gemüsefrikadelle^{a, a1} mit Ratatouille Gemüse³ & Kartoffelbrei^{1, g} | 271,6 Kcal |  |
| | | 1134,8 Kjoul | |
| | | 2,7 Broteinheiten | |
| | | 7,0 g Eiweiss | |
| | | 32,3 g Kohlenhydra. | |
| | | 11,4 g Gesamtfett | |
| | | | |
| M i t t w o c h | Gebratenes Vegischnitzel^{a, c, g, a1, a4} mit brauner Sauce^{a, a1, a3}, Blumenkohlgemüse¹ & Kartoffelröstis | 560,6 Kcal |  |
| | | 2351,3 Kjoul | |
| | | 4,7 Broteinheiten | |
| | | 17,8 g Eiweiss | |
| | | 55,9 g Kohlenhydra. | |
| | | 27,2 g Gesamtfett | |
| | | | |
| D o n n e r s t a g | "Gemüse-Pfanne" Gebratene Mediterane Gemüsesorten, Käse, Creme fraiche & Zwiebeln^{a, f, g, i, a1, a3}, dazu Zöpflinudeln^{3, a, a1} | 609,2 Kcal |  |
| | | 2558,5 Kjoul | |
| | | 6,9 Broteinheiten | |
| | | 17,3 g Eiweiss | |
| | | 82,8 g Kohlenhydra. | |
| | | 19,6 g Gesamtfett | |
| | | | |
| F r e i t a g | Gekochte Tomaten -Gemüsesauce mit geraspeltm Käse,^{15, g} & Röhrennudeln^{3, a, a1} | 321,5 Kcal |  |
| | | 1346,8 Kjoul | |
| | | 2,9 Broteinheiten | |
| | | 12,8 g Eiweiss | |
| | | 34,3 g Kohlenhydra. | |
| | | 13,2 g Gesamtfett | |
| | | | |

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Dessert/Salat

Speiseplan vom 15.02.2021 bis 21.02.2021, 7. Kalenderwoche

| M o n t a g | Rote Sauerkirsch Grütze mit Sahne ^{1, g} | 116,3 Kcal 490,0 Kjoule 1,9 Broteinheiten 0,5 g Eiweiss 22,5 g Kohlenhydra. 2,4 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 | | 0,0 Kcal 0,0 Kjoule 0,0 Broteinheiten 0,0 g Eiweiss 0,0 g Kohlenhydra. 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 | Milchreis mit verschiedenen Früchten ^{1, c, g} | 135,0 Kcal 572,5 Kjoule 1,9 Broteinheiten 4,0 g Eiweiss 23,0 g Kohlenhydra. 3,0 g Gesamtfett |  |

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 50-80g