

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 Gemüse³ & 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} , Blumenkohlgemüse¹ & 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