


# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vollkost

Speiseplan vom 14.09.2020 bis 20.09.2020, 38. Kalenderwoche

M o n t a g	<b>Gebackener Nudelaufbau mit Fleischwurst, Speck, Gemüse &amp; Käse</b> <sup>2</sup> , 3, 8, 15, a, c, g, a1	772,3 Kcal	
		3226,0 Kjoul	
		4,1 Broteinheiten	
		41,0 g Eiweiss	
		48,8 g Kohlenhydra.	
		45,4 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	<b>Putengeschnetzeltes mit Pilzen, Zwiebeln, Paprika</b> <sup>9</sup> im Kräuterreisrand	445,7 Kcal	
		1878,9 Kjoul	
		3,3 Broteinheiten	
		36,3 g Eiweiss	
		40,0 g Kohlenhydra.	
		15,3 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	<b>Gekochte Eier</b> <sup>c</sup> in <b>Senfsauce</b> <sup>3, a, g, j, a1</sup> mit <b>Kräuterkartoffeln</b>	517,9 Kcal	
		2160,1 Kjoul	
		2,0 Broteinheiten	
		27,8 g Eiweiss	
		24,0 g Kohlenhydra.	
		33,9 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	<b>Gebackener Krustenbraten</b> <sup>2</sup> mit <b>brauner Sauce</b> <sup>a, a1, a3</sup> , <b>grünen Bohnen</b> <sup>3</sup> & <b>Röstis</b>	624,7 Kcal	
		2611,0 Kjoul	
		3,7 Broteinheiten	
		28,1 g Eiweiss	
		44,7 g Kohlenhydra.	
		35,2 g Gesamtfett	
F r e i t a g	<b>Gekochtes Rindergulasch</b> mit <b>Kaisergemüse</b> <sup>3</sup> & <b>Salzkartoffeln</b>	272,9 Kcal	
		1147,9 Kjoul	
		2,4 Broteinheiten	
		24,9 g Eiweiss	
		29,1 g Kohlenhydra.	
		4,8 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vegetarisch/Moslem




Speiseplan vom 14.09.2020 bis 20.09.2020, 38. Kalenderwoche

M o n t a g	<b>Gebackener Nudelaufbau mit Gemüse &amp; Käse</b> <sup>15, a, g, a1</sup>	421,9 Kcal	
		1778,4 Kjoule	
		4,9 Broteinheiten	
		18,7 g Eiweiss	
		58,3 g Kohlenhydra.	
		11,3 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	<b>Gemüsepfanne in Sahnesauce</b> <sup>3, g</sup> mit Kräuterris	307,4 Kcal	 <i>Serviervorschlag</i>
		1290,1 Kjoule	
		3,6 Broteinheiten	
		7,9 g Eiweiss	
		43,0 g Kohlenhydra.	
		10,3 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	<b>Gekochte Eier</b> <sup>c</sup> in Senfsauce <sup>3, a, g, j, a1</sup> mit Kräuterkartoffeln	517,9 Kcal	
		2160,1 Kjoule	
		2,0 Broteinheiten	
		27,8 g Eiweiss	
		24,0 g Kohlenhydra.	
		33,9 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	<b>Gekochtes Sahnegeschnetzeltes</b> <sup>3, a, c, f, g, i, a1</sup> mit grünen Bohnen <sup>3</sup> & Röstis	467,5 Kcal	
		1958,4 Kjoule	
		4,1 Broteinheiten	
		10,0 g Eiweiss	
		48,7 g Kohlenhydra.	
		24,0 g Gesamtfett	
F r e i t a g	<b>Gekochtes Gemüsegulasch</b> mit Kaisergemüse <sup>3</sup> & Salzkartoffeln	190,5 Kcal	
		802,3 Kjoule	
		2,6 Broteinheiten	
		9,7 g Eiweiss	
		31,4 g Kohlenhydra.	
		0,8 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Dessert/Salat

Speiseplan vom 14.09.2020 bis 20.09.2020, 38. Kalenderwoche

M o n t a g	<b>Baguettebrot Scheiben</b> <sup>a, f, g, a1, a2, a3, a4</sup>	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	<b>Käsemandarinen Kuchen</b> <sup>a, c, g, a1</sup>	115,2 Kcal	
		483,2 Kjoule	
		1,1 Broteinheiten	
		2,5 g Eiweiss	
		13,7 g Kohlenhydra.	
		5,5 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.	
		0,0 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	<b>Hausgebackene Himbeer-Schokoladen Cookies</b> <sup>a, c, f, g, a1</sup>	376,8 Kcal	
		1576,0 Kjoule	
		3,8 Broteinheiten	
		4,1 g Eiweiss	
		46,0 g Kohlenhydra.	
		19,3 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 50-80g