





# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vollkost






Speiseplan vom 21.09.2020 bis 27.09.2020, 39. Kalenderwoche

M o n t a g	<b>Kartoffelsuppe mit Würstchen</b> <sup>1, 2, 3, 4, 5, 8, 15, a, i, j, l, a1</sup>	481,7 Kcal	
		2002,9 Kjoule	
		3,1 Broteinheiten	
		16,8 g Eiweiss	
		36,6 g Kohlenhydra.	
		28,6 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	<b>Lasagne mit Rindfleisch &amp; Käse überbacken</b> <sup>1, 15, a, c, g, i, a1, a3</sup>	484,8 Kcal	
		2031,3 Kjoule	
		3,0 Broteinheiten	
		30,3 g Eiweiss	
		36,1 g Kohlenhydra.	
		23,3 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	<b>Hackfleisch-Reis Auflauf mit Schmand &amp; Käse überbacken</b> <sup>15, g</sup>	805,2 Kcal	
		3368,3 Kjoule	
		5,7 Broteinheiten	
		35,9 g Eiweiss	
		68,9 g Kohlenhydra.	
		42,3 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	<b>Gebackene Käsespätzle mit Schmorzwiebeln, Appenzeller Käse, Gouda &amp; Bauernspätzle</b> <sup>1, 15, a, c, g, a1</sup>	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	<b>Putengeschnetzeltes mit Pilzen, Zwiebeln, Paprika<sup>9</sup> &amp; Salzkartoffeln</b>	345,5 Kcal	
		1456,7 Kjoule	
		1,8 Broteinheiten	
		35,1 g Eiweiss	
		21,1 g Kohlenhydra.	
		12,9 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vegetarisch/Moslem

Speiseplan vom 21.09.2020 bis 27.09.2020, 39. Kalenderwoche

M o n t a g	<b>Vegetarische Kartoffelsuppe</b> <sup>1, 3, 4, 5, 15, a, i, l, a1</sup> <b>mit Vegetarischem Würstchen</b> <sup>a, c, a1</sup>	730,7 Kcal	
		3043,5 Kjoule	
		4,2 Broteinheiten	
		32,3 g Eiweiss	
		50,5 g Kohlenhydra.	
		42,0 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	<b>Lasagne mit Gemüse &amp; Käse überbacken</b> <sup>15, a, g, a1</sup>	431,2 Kcal	
		1815,3 Kjoule	
		5,3 Broteinheiten	
		19,1 g Eiweiss	
		63,6 g Kohlenhydra.	
		9,6 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	<b>Reis Auflauf mit Gemüse, Schmand &amp; Käse überbacken</b> <sup>15, g</sup>	559,2 Kcal	
		2345,3 Kjoule	
		5,7 Broteinheiten	
		14,9 g Eiweiss	
		68,9 g Kohlenhydra.	
		24,3 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	<b>Gebackene Käsespätzle mit Schmorzwiebeln, Appenzeller Käse, Gouda &amp; Bauernspätzle</b> <sup>1, 15, a, c, g, a1</sup>	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	<b>Gemüsepfanne in Sahnesauce &amp; Salzkartoffeln</b> <sup>3, g</sup>	207,6 Kcal	
		869,4 Kjoule	
		2,0 Broteinheiten	
		6,8 g Eiweiss	
		24,2 g Kohlenhydra.	
		8,0 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

Serviervorschlag

# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Dessert/Salat

Speiseplan vom 21.09.2020 bis 27.09.2020, 39. Kalenderwoche

M o n t a g	Früchte Quark von Obstgarten <sup>9</sup>	148,8 Kcal	
		625,0 Kjoul	
		1,7 Broteinheiten	
		5,9 g Eiweiss	
		20,0 g Kohlenhydra.	
		5,0 g Gesamtfett	
D i e n s t a g		0,0 Kcal	
		0,0 Kjoul	
		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 Kjoul	
		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 Kjoul	
		0,0 Broteinheiten	
		0,0 g Eiweiss	
		0,0 g Kohlenhydra.	
		0,0 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Zitronen-Mousse <sup>1, g</sup>	111,8 Kcal	
		469,5 Kjoul	
		1,1 Broteinheiten	
		2,8 g Eiweiss	
		13,5 g Kohlenhydra.	
		5,2 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 50-80g