

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vollkost

Speiseplan vom 28.09.2020 bis 04.10.2020, 40. Kalenderwoche

M o n t a g	Gekochtes Schweinegulasch mit Paprika, Pilzen^{1, a, f, g, i, l, a1} & Kräuternudeln^{a, a1}	607,5 Kcal	
		2562,9 Kjoule	
		6,7 Broteinheiten	
		31,6 g Eiweiss	
		80,9 g Kohlenhydra.	
		16,9 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Schinken-Sahnesauce^{2, 3, 8, 15, g} mit Tortellini^{a, c, g, a1} & geriebenem Käse^{15, g}	560,0 Kcal	
		2340,9 Kjoule	
		2,9 Broteinheiten	
		34,6 g Eiweiss	
		35,1 g Kohlenhydra.	
		30,8 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Holländischer Möhren Eintopf mit Kartoffeln & Mettenden^{2, 3, 8, 15, i}	431,7 Kcal	
		1807,6 Kjoule	
		2,1 Broteinheiten	
		18,1 g Eiweiss	
		25,1 g Kohlenhydra.	
		27,1 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Gebratene Hackfleischbällchen in Balkansauce^{2, 11, a, c, g, a1} mit Reis	658,1 Kcal	
		2753,2 Kjoule	
		5,5 Broteinheiten	
		20,7 g Eiweiss	
		66,0 g Kohlenhydra.	
		34,1 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Polnischer Krauttopf "Bigos" mit Weißkohl, Sauerkaut, Schweinefleisch, Speck und Cabanossi⁹ dazu Butterschupfnudeln^{a, c, a1}	463,6 Kcal	
		1940,9 Kjoule	
		3,6 Broteinheiten	
		23,7 g Eiweiss	
		43,3 g Kohlenhydra.	
		20,8 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vegetarisch/Moslem



Speiseplan vom 28.09.2020 bis 04.10.2020, 40. Kalenderwoche

M o n t a g	Gekochtes Gemüsegulasch & Kräuternudeln^{a, a1}	447,7 Kcal	
		1891,6 Kjoul	
		6,9 Broteinheiten	
		16,8 g Eiweiss	
		82,8 g Kohlenhydra.	
		3,7 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Gemüse- Sahnesauce^{3, g} mit Tortellini^{a, c, g, a1} & geriebenem Käse^{15, g}	484,1 Kcal	
		2018,4 Kjoul	
		3,1 Broteinheiten	
		21,9 g Eiweiss	
		37,2 g Kohlenhydra.	
		26,0 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Holländischer Möhren Eintopf mit Kartoffeln⁹	106,8 Kcal	
		444,1 Kjoul	
		1,0 Broteinheiten	
		1,8 g Eiweiss	
		12,5 g Kohlenhydra.	
		5,1 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Gebratene Vegetarisches Bällchen in Balkansauce^{2, 11, a, c, f, g, a1, a3} mit Reis	462,6 Kcal	
		1945,2 Kjoul	
		5,1 Broteinheiten	
		17,0 g Eiweiss	
		60,9 g Kohlenhydra.	
		15,9 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Polnischer Krauttopf "Bigos" mit Weißkohl, Sauerkaut & Vegetarische Wurst^{c, g} dazu Butter-Schupfnudeln^{a, c, a1}	492,4 Kcal	
		2054,5 Kjoul	
		3,9 Broteinheiten	
		16,1 g Eiweiss	
		47,1 g Kohlenhydra.	
		24,6 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Dessert/Salat

Speiseplan vom 28.09.2020 bis 04.10.2020, 40. Kalenderwoche

M o n t a g	Milchreis mit verschiedenen Früchten ¹ , c, g	135,0 Kcal 572,5 Kjoul 1,9 Broteinheiten 4,0 g Eiweiss 23,0 g Kohlenhydra. 3,0 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	Frischer Obstsalat ³	37,0 Kcal 155,5 Kjoul 0,7 Broteinheiten 0,0 g Eiweiss 8,5 g Kohlenhydra. 0,0 g Gesamtfett	
F r e i t a g		0,0 Kcal 0,0 Kjoul 0,0 Broteinheiten 0,0 g Eiweiss 0,0 g Kohlenhydra. 0,0 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 50-80g