

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vollkost

Speiseplan vom 19.10.2020 bis 25.10.2020, 43. Kalenderwoche

M o n t a g	Geschmorte Rinderroulade ^{2, 3, j} mit brauner Sauce ^{a, a1, a3} ,Rotkohl ^{3, 11, a, a1} & Salzkartoffeln	494,3 Kcal	
		2064,7 Kjoul	
		2,6 Broteinheiten	
		36,3 g Eiweiss	
		30,7 g Kohlenhydra.	
		24,2 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Hähnchenbrust in Parmesan-Eihülle ^{a, c,} ^{g, i, a1} mit Tomatensauce & Röhrennudeln ^{3, a, a1}	555,3 Kcal	
		2343,0 Kjoul	
		4,0 Broteinheiten	
		52,0 g Eiweiss	
		48,3 g Kohlenhydra.	
		16,7 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Gebratenes Schweineschnitzel ^{a, a1} mit Champignonsauce ^g & Kartoffelgratin ^{15, g}	1019,7 Kcal	
		4253,0 Kjoul	
		5,1 Broteinheiten	
		49,8 g Eiweiss	
		60,7 g Kohlenhydra.	
		64,5 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Cevapcici ^c mit Zaziki ^g , Holzfällergemüse & Bratkartoffeln ^{2, 3, 15}	490,9 Kcal	
		2045,4 Kjoul	
		2,2 Broteinheiten	
		27,9 g Eiweiss	
		26,6 g Kohlenhydra.	
		29,1 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Rindergulasch mit Zwiebeln, Paprika & Spätzle ^{a, c, a1}	426,8 Kcal	
		1786,8 Kjoul	
		4,7 Broteinheiten	
		28,5 g Eiweiss	
		56,4 g Kohlenhydra.	
		8,9 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vegetarisch/Moslem



Speiseplan vom 19.10.2020 bis 25.10.2020, 43. Kalenderwoche

M o n t a g	Vegetarisches Geschnetzeltes ^{a, c, f, g, i, a1} mit brauner Sauce ^{a, a1, a3} ,Rotkohl ^{3, 11, a, a1} & Salzkartoffeln	351,2 Kcal	
		1472,7 Kjoule	
		2,8 Broteinheiten	
		16,9 g Eiweiss	
		33,4 g Kohlenhydra.	
		15,6 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Zucchini in Parmesan-Eihülle ^{a, c, g, i, a1} mit Tomatensauce & Röhrennudeln ^{3, a, a1}	413,3 Kcal	
		1740,2 Kjoule	
		4,1 Broteinheiten	
		20,1 g Eiweiss	
		49,3 g Kohlenhydra.	
		14,7 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Gebrautes Gemüseschnitzel ^{a, a1, a4} mit Champignonsauce ⁹ & Kartoffelgratin ^{15, g}	1000,8 Kcal	
		4177,7 Kjoule	
		6,6 Broteinheiten	
		28,5 g Eiweiss	
		79,1 g Kohlenhydra.	
		62,4 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Gemüse Cevapcici ^{3, 15, a3, a4} mit Zaziki ⁹ , Holzfäller Gemüse & Bratkartoffeln	405,4 Kcal	
		1701,1 Kjoule	
		4,2 Broteinheiten	
		13,2 g Eiweiss	
		50,0 g Kohlenhydra.	
		15,0 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Pilzragout ^{2, 3, 5, g, l} & Spätzle ^{a, c, a1}	422,6 Kcal	
		1759,7 Kjoule	
		4,4 Broteinheiten	
		12,7 g Eiweiss	
		53,3 g Kohlenhydra.	
		17,1 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Dessert/Salat

Speiseplan vom 19.10.2020 bis 25.10.2020, 43. Kalenderwoche

M o n t a g		0,0 Kcal	
		0,0 Kjoule	
		0,0 Broteinheiten	
		0,0 g Eiweiss	
		0,0 g Kohlenhydra.	
		0,0 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	Fruchtjoghurt ⁹	128,8 Kcal	
		543,8 Kjoule	
		1,7 Broteinheiten	
		3,6 g Eiweiss	
		20,5 g Kohlenhydra.	
		3,6 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	Schokoladenpudding mit Sahne ⁹	102,5 Kcal	
		431,3 Kjoule	
		1,3 Broteinheiten	
		2,1 g Eiweiss	
		15,4 g Kohlenhydra.	
		3,5 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 50-80g