




Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vollkost




Speiseplan vom 16.11.2020 bis 22.11.2020, 47. Kalenderwoche

M o n t a g	Gebackene Käsespätzle mit Schmorzwiebeln, Appenzeller Käse, Gouda & Bauernspätzle ^{1, 15, a, c, g, a1}	650,2 Kcal	
		2722,6 Kjoul	
		6,5 Broteinheiten	
		25,4 g Eiweiss	
		78,1 g Kohlenhydra.	
		24,6 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Putengeschnetzeltes mit Pilzen, Zwiebeln, Paprika ⁹ im Kräuterreisrand	445,0 Kcal	
		1876,2 Kjoul	
		3,3 Broteinheiten	
		36,2 g Eiweiss	
		39,9 g Kohlenhydra.	
		15,3 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Gekochte Eier ^c in Senfsauce ^{3, a, g, j, a1} mit Kräuterkartoffeln	517,4 Kcal	
		2158,6 Kjoul	
		2,0 Broteinheiten	
		27,8 g Eiweiss	
		23,9 g Kohlenhydra.	
		33,9 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Gebackener Krustenbraten ² mit brauner Sauce ^{a, a1, a3} , grünen Bohnen ³ & Salzkartoffeln	397,7 Kcal	
		1658,0 Kjoul	
		1,6 Broteinheiten	
		26,5 g Eiweiss	
		19,0 g Kohlenhydra.	
		22,7 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Gekochtes Rindergulasch, Paprika & Reis	330,9 Kcal	
		1395,4 Kjoul	
		3,6 Broteinheiten	
		23,1 g Eiweiss	
		43,0 g Kohlenhydra.	
		6,8 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vegetarisch/Moslem

Speiseplan vom 16.11.2020 bis 22.11.2020, 47. Kalenderwoche

M o n t a g	Gebackene Käsespätzle mit Schmorzwiebeln, Appenzeller Käse, Gouda & Bauernspätzle ^{1, 15, a, c, g, a1}	650,2 Kcal	
		2722,6 Kjoul	
		6,5 Broteinheiten	
		25,4 g Eiweiss	
		78,1 g Kohlenhydra.	
		24,6 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Gemüsepfanne in Sahnesauce ^{3, 9} mit Kräuterreis	307,3 Kcal	
		1290,0 Kjoul	
		3,6 Broteinheiten	
		7,9 g Eiweiss	
		43,0 g Kohlenhydra.	
		10,3 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Gekochte Eier ^c in Senfsauce ^{3, a, g, j, a1} mit Kräuterkartoffeln	517,4 Kcal	
		2158,6 Kjoul	
		2,0 Broteinheiten	
		27,8 g Eiweiss	
		23,9 g Kohlenhydra.	
		33,9 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Gekochtes Sahnegeschnetzeltes ^{3, a, c, f,} ^{g, i, a1} mit grünen Bohnen ³ & Salzkartoffeln	240,5 Kcal	
		1005,4 Kjoul	
		1,9 Broteinheiten	
		8,4 g Eiweiss	
		23,0 g Kohlenhydra.	
		11,5 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Gekochtes Gemüsegulasch, Paprika & Reis	248,5 Kcal	
		1049,8 Kjoul	
		3,8 Broteinheiten	
		7,9 g Eiweiss	
		45,4 g Kohlenhydra.	
		2,8 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Dessert/Salat

Speiseplan vom 16.11.2020 bis 22.11.2020, 47. 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	Mandarine	46,0 Kcal	
		192,0 Kjoule	
		0,8 Broteinheiten	
		0,7 g Eiweiss	
		9,0 g Kohlenhydra.	
		0,3 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	Hausgebackene Himbeer-Schokoladen Cookies ^{a, c, f, g, a1}	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