





# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vollkost

Speiseplan vom 11.03.2019 bis 17.03.2019, 11. Kalenderwoche

M o n t a g	<b>Bolognesensauce mit Spaghetti<sup>a, c, a1</sup> &amp; geraspeltem Käse<sup>15, g</sup></b>	552,7 Kcal	
		2314,6 Kjoul	
		3,4 Broteinheiten	
		28,0 g Eiweiss	
		40,6 g Kohlenhydra.	
		31,1 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	<b>Geschmorter Rinderbraten mit brauner Sauce<sup>a, a1, a3</sup> , Apfelrotkohl<sup>3, 11, a, a1</sup> &amp; Salzkartoffeln</b>	408,1 Kcal	
		1702,0 Kjoul	
		2,3 Broteinheiten	
		35,1 g Eiweiss	
		27,8 g Kohlenhydra.	
		16,8 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	<b>Lauch-Cremesuppe mit Hackfleisch<sup>g, i</sup></b>	568,9 Kcal	
		2378,1 Kjoul	
		1,0 Broteinheiten	
		24,2 g Eiweiss	
		11,6 g Kohlenhydra.	
		47,7 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	<b>Gebackener Leberkäse<sup>2, 3, 8</sup> mit brauner Sauce,<sup>a, a1, a3</sup> Mischgemüse &amp; Stampfkartoffeln<sup>1, g</sup></b>	712,5 Kcal	
		2958,4 Kjoul	
		2,7 Broteinheiten	
		28,1 g Eiweiss	
		31,9 g Kohlenhydra.	
		52,2 g Gesamtfett	
F r e i t a g	<b>Kaiserschmarn<sup>a, c, g, h, a1, h1</sup> mit Vanillesauce<sup>1, g</sup></b>	799,6 Kcal	
		3348,4 Kjoul	
		9,5 Broteinheiten	
		22,0 g Eiweiss	
		113,4 g Kohlenhydra.	
		28,1 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vegetarisch/Moslem




Speiseplan vom 11.03.2019 bis 17.03.2019, 11. Kalenderwoche

M o n t a g	<b>Gemüse-Tomatensauce mit Spaghetti<sup>a, c, a1</sup> &amp; geraspelttem Käse<sup>15, g</sup></b>	374,7 Kcal	 <p style="text-align: right; font-size: small;">Serviervorschlag</p>
		1569,4 Kjoul	
		3,8 Broteinheiten	
		16,1 g Eiweiss	
		45,7 g Kohlenhydra.	
		14,0 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	<b>Vegetarisches Sahnegeschnetzeltes<sup>a,</sup> c, f, g, i, a1 mit Apfelrotkohl<sup>3, 11, a, a1</sup> &amp; Salzkartoffeln</b>	385,7 Kcal	
		1611,0 Kjoul	
		2,4 Broteinheiten	
		7,7 g Eiweiss	
		28,2 g Kohlenhydra.	
		26,7 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	<b>Lauch-Cremesuppe mit Schmelzkäse<sup>9,</sup> i</b>	292,9 Kcal	
		1223,1 Kjoul	
		1,0 Broteinheiten	
		5,2 g Eiweiss	
		11,6 g Kohlenhydra.	
		25,2 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	<b>Gebrautes Gemüseschnitzel<sup>a, a1, a4</sup> mit brauner Sauce,<sup>a, a1, a3</sup> Mischgemüse und Stampfkartoffeln<sup>1, g</sup></b>	491,3 Kcal	 <p style="text-align: right; font-size: small;">Serviervorschlag</p>
		2055,2 Kjoul	
		3,4 Broteinheiten	
		20,0 g Eiweiss	
		41,0 g Kohlenhydra.	
		27,2 g Gesamtfett	
F r e i t a g	<b>Kaiserschmarn<sup>a, c, g, h, a1, h1</sup> mit Vanillesauce<sup>1, g</sup></b>	799,6 Kcal	
		3348,4 Kjoul	
		9,5 Broteinheiten	
		22,0 g Eiweiss	
		113,4 g Kohlenhydra.	
		28,1 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Dessert/Salat

Speiseplan vom 11.03.2019 bis 17.03.2019, 11. Kalenderwoche

M o n t a g	Früchte Quark <sup>9</sup>	133,4 Kcal	
		558,9 Kjoule	
		1,5 Broteinheiten	
		5,1 g Eiweiss	
		17,8 g Kohlenhydra.	
		4,6 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	Statt warmem Mittagessen Bauernsalat mit Feta, Paprika, Oliven, Tomaten, Gurken, Kidneybohnen, roten Zwiebeln, Kräuterdressing <sup>3, 6, 9</sup> & frischem Baguette auf Vorbestellung a, f, g, a1, a2, a3, a4	526,3 Kcal	
		2196,9 Kjoule	
		3,1 Broteinheiten	
		23,4 g Eiweiss	
		37,0 g Kohlenhydra.	
		31,5 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	Apfelkompott <sup>3</sup>	54,0 Kcal	
		224,0 Kjoule	
		1,0 Broteinheiten	
		0,2 g Eiweiss	
		11,9 g Kohlenhydra.	
		0,0 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 50-80g