






# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vollkost

Speiseplan vom 18.03.2019 bis 24.03.2019, 12. Kalenderwoche

M o n t a g	<b>Gekochtes Schweine Gulasch mit Sauerkraut<sup>9</sup> &amp; Kräuternudeln<sup>a, a1</sup></b>	616,5 Kcal	
		2591,7 Kjoul	
		6,5 Broteinheiten	
		30,7 g Eiweiss	
		78,0 g Kohlenhydra.	
		18,6 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	<b>Gebackenes paniertes Fischfilet<sup>a, d, g, j, a1</sup> mit Kräutersauce<sup>9</sup>, Blumenkohl-Broccoli-Gemüse<sup>1</sup> &amp; Stampfkartoffeln<sup>1, 9</sup></b>	617,2 Kcal	
		2567,8 Kjoul	
		3,6 Broteinheiten	
		19,9 g Eiweiss	
		42,8 g Kohlenhydra.	
		39,8 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	<b>Griechische Reispfanne mit frischer Paprika, Tomaten, Zwiebeln &amp; Schmand<sup>9</sup></b>	491,6 Kcal	
		2069,0 Kjoul	
		7,0 Broteinheiten	
		12,8 g Eiweiss	
		83,5 g Kohlenhydra.	
		11,1 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	<b>Putengeschnetzeltes mit Pilzen, Zwiebeln, Paprika<sup>9</sup> &amp; Salzkartoffeln</b>	346,0 Kcal	
		1458,3 Kjoul	
		1,8 Broteinheiten	
		35,2 g Eiweiss	
		21,2 g Kohlenhydra.	
		12,9 g Gesamtfett	
F r e i t a g	<b>Gebratene Hackfleischbällchen in Zigeunersauce<sup>2, 11, a, c, g, a1</sup> mit Röhrennudeln<sup>a, a1</sup></b>	829,6 Kcal	
		3470,8 Kjoul	
		7,2 Broteinheiten	
		26,7 g Eiweiss	
		86,5 g Kohlenhydra.	
		40,6 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vegetarisch/Moslem




Speiseplan vom 18.03.2019 bis 24.03.2019, 12. Kalenderwoche

M o n t a g	<b>Gekochtes Gemüsegulasch &amp; Kräuternudeln<sup>a, a1</sup></b>	448,1 Kcal	
		1895,3 Kjoule	
		6,9 Broteinheiten	
		16,8 g Eiweiss	
		82,9 g Kohlenhydra.	
		3,7 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	<b>Gebackenes Gemüseschnitzel<sup>a, a1, a4</sup> mit Kräutersauce<sup>g</sup> , Blumenkohl-Broccoli Gemüse<sup>1</sup> &amp; Stampfkartoffeln<sup>1, g</sup></b>	728,6 Kcal	
		3037,8 Kjoule	
		5,5 Broteinheiten	
		15,4 g Eiweiss	
		65,8 g Kohlenhydra.	
		43,2 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	<b>Griechische Reispfanne mit frischer Paprika, Tomaten, Zwiebeln &amp; Schmand<sup>g</sup></b>	491,6 Kcal	
		2069,0 Kjoule	
		7,0 Broteinheiten	
		12,8 g Eiweiss	
		83,5 g Kohlenhydra.	
		11,1 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	<b>Gemüsepfanne in Sahnesauce<sup>g</sup> &amp; Salzkartoffeln</b>	209,5 Kcal	
		877,2 Kjoule	
		2,1 Broteinheiten	
		6,8 g Eiweiss	
		24,6 g Kohlenhydra.	
		8,0 g Gesamtfett	
F r e i t a g	<b>Gebratene Vegetarisches Bällchen in Zigeunersauce<sup>2, 11, a, c, f, g, a1, a3</sup> &amp; Röhrennudeln<sup>a, a1</sup></b>	634,1 Kcal	
		2662,8 Kjoule	
		6,8 Broteinheiten	
		23,0 g Eiweiss	
		81,4 g Kohlenhydra.	
		22,4 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Dessert/Salat

Speiseplan vom 18.03.2019 bis 24.03.2019, 12. Kalenderwoche

M o n t a g	Obst Banane	60,0 Kcal 251,0 Kjoul 1,1 Broteinheiten 0,8 g Eiweiss 13,4 g Kohlenhydra. 0,1 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	<p><b>Statt warmem Mittagessen "Tropical Dream" frischer Salat mit gebratener Hähnchenbrust, Pfirischwürfel, Tomaten, Gurken &amp; Mandelblättern<sup>h, h1</sup> dazu Jogurtdressing auf Vorbestellung<sup>3, c, g</sup></b></p>	455,8 Kcal 1901,0 Kjoul 2,3 Broteinheiten 35,9 g Eiweiss 27,5 g Kohlenhydra. 21,0 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	Frischer Obstsalat <sup>3</sup>	18,0 Kcal 75,5 Kjoul 0,3 Broteinheiten 0,3 g Eiweiss 3,8 g Kohlenhydra. 0,1 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 50-80g