

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vollkost

Speiseplan vom 15.04.2019 bis 21.04.2019, 16. Kalenderwoche

M o n t a g	Geschmorte Rotkohlroulade mit Geflügelfleisch,^{a, f, a1} brauner Sauce,^{a, a1, a3} Blumenkohlgemüse¹ & Salzkartoffeln	359,5 Kcal	
		1507,4 Kjoule	
		2,8 Broteinheiten	
		18,2 g Eiweiss	
		33,5 g Kohlenhydra.	
		15,2 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Gebackene Blechpizza "Burger-Style" mit Rinderhackfleisch, Mais, Rote Zwiebeln, Barbecue Sauce, Speckstreifen & Käse überbacken^{2, 3, 8,} ^{15, a, g, j, a1}	1065,2 Kcal	
		4464,5 Kjoule	
		8,1 Broteinheiten	
		49,5 g Eiweiss	
		96,7 g Kohlenhydra.	
		51,8 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Gekochtes Würstchengulasch mit frischen Champignons^{2, 3, 8, 15, j} und Röhrennudeln^{a, a1}	576,6 Kcal	
		2403,2 Kjoule	
		3,1 Broteinheiten	
		24,0 g Eiweiss	
		37,6 g Kohlenhydra.	
		35,5 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Gekochte Erbsensuppe mit Suppengemüse, Kartoffeln^{1, 3, 5, 15, i, l} & Wiener Würstchen^{2, 3, 8, i, j} dazu Vollkorn Baguette^{a, f, a1, a2, a3}	811,3 Kcal	
		3388,7 Kjoule	
		6,7 Broteinheiten	
		39,8 g Eiweiss	
		80,9 g Kohlenhydra.	
		32,8 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Karfreitag		

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Dessert/Salat

Speiseplan vom 15.04.2019 bis 21.04.2019, 16. Kalenderwoche

Tag	Speise	Nährwert	Bild
M o n t a g	Schokopudding mit Sahne ^{a, g, a1}	122,5 Kcal	
		513,8 Kjoule	
		1,8 Broteinheiten	
		1,6 g Eiweiss	
		21,0 g Kohlenhydra.	
		3,4 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 Chefssalat mit Kochschinken, Käse, Tomate, Gurke, Ei ^{2, 3, 8, 15, c, g} & Thousand Island Dressing auf Vorbestellung ^{1, 3, c}	197,7 Kcal	
		825,7 Kjoule	
		0,9 Broteinheiten	
		8,8 g Eiweiss	
		10,4 g Kohlenhydra.	
		13,0 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Götterseise Waldmeister & Kirsch ¹	32,1 Kcal	
		136,4 Kjoule	
		0,5 Broteinheiten	
		1,4 g Eiweiss	
		6,4 g Kohlenhydra.	
		0,0 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Karfreitag		

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 50-80g