

# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vollkost






Speiseplan vom 22.04.2019 bis 28.04.2019, 17. Kalenderwoche

M o n t a g	Ostermontag	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	<b>Gebackene Käsespätzle mit Schmorzwiebeln, Appenzeller Käse, Gouda &amp; Bauernspätzle</b> <sup>1, 15, a, c, g, a1</sup>	650,2 Kcal	
		2733,3 Kjoule	
		6,6 Broteinheiten	
		25,6 g Eiweiss	
		78,8 g Kohlenhydra.	
		24,7 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	<b>Geschmorter Schweinenacken Braten mit Honig-Kräuter mit brauner Sauce</b> <sup>a, a1, a3</sup> <b>, Blumenkohlgemüse</b> <sup>1</sup> <b>&amp; Kartoffelröstis</b>	936,4 Kcal	
		3921,8 Kjoule	
		6,0 Broteinheiten	
		48,8 g Eiweiss	
		72,2 g Kohlenhydra.	
		48,6 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	<b>Gefüllte Paprika mit Hackfleisch, <sup>c</sup> Tomatensauce &amp; Wildreis</b>	420,9 Kcal	
		1761,5 Kjoule	
		3,3 Broteinheiten	
		22,2 g Eiweiss	
		39,9 g Kohlenhydra.	
		18,9 g Gesamtfett	
F r e i t a g	<b>Gebratene Hähnchenbrust im Speckmantel,</b> <sup>2, 3, 8, 15</sup> <b>Tomatensauce, geraspeltem Käse</b> <sup>15, g</sup> <b>&amp; Röhrenudeln</b> <sup>a, a1</sup>	608,2 Kcal	
		2533,6 Kjoule	
		2,8 Broteinheiten	
		33,6 g Eiweiss	
		33,6 g Kohlenhydra.	
		37,3 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vegetarisch/Moslem





Speiseplan vom 22.04.2019 bis 28.04.2019, 17. Kalenderwoche

M o n t a g	Ostermontag	0,0 Kcal	 <p>OSTER MONTAG</p>
		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	<b>Gebackene Käsespätzle mit Schmorzwiebeln, Appenzeller Käse, Gouda &amp; Bauernspätzle</b> <sup>1, 15, a, c, g, a1</sup>	650,2 Kcal	
		2733,3 Kjoule	
		6,6 Broteinheiten	
		25,6 g Eiweiss	
		78,8 g Kohlenhydra.	
		24,7 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	<b>Gebratenes Vegischnitzel</b> <sup>a, c, g, a1, a4</sup> <b>mit brauner Sauce</b> <sup>a, a1, a3</sup> <b>, Blumenkohlgemüse</b> <sup>1</sup> <b>&amp; Kartoffelröstis</b>	583,3 Kcal	 <p>Serviervorschlag</p>
		2445,1 Kjoule	
		4,9 Broteinheiten	
		18,0 g Eiweiss	
		59,1 g Kohlenhydra.	
		28,1 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	<b>Gefüllte &amp; gebackene Paprika mit Bulgur-Gemüse,</b> <sup>a, l, j, a1</sup> <b>Tomatensauce</b> <b>&amp; Wildreis</b>	314,3 Kcal	
		1322,1 Kjoule	
		3,9 Broteinheiten	
		13,4 g Eiweiss	
		46,5 g Kohlenhydra.	
		7,0 g Gesamtfett	
F r e i t a g	<b>Gekochte Tomaten -Gemüsesauce mit geraspeltem Käse,</b> <sup>15, g</sup> <b>&amp; Röhrennudeln</b> <sup>a, a1</sup>	312,6 Kcal	 <p>Serviervorschlag</p>
		1311,1 Kjoule	
		3,0 Broteinheiten	
		12,9 g Eiweiss	
		36,1 g Kohlenhydra.	
		12,5 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Dessert/Salat

Speiseplan vom 22.04.2019 bis 28.04.2019, 17. Kalenderwoche

M o n t a g	Ostermontag	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	<b>"Tortellini Salat" frischer Salat mit Ricotta-Spinat Tortellinis, Gurken, Tomaten, Oliven, Pinienkernen &amp; roten Zwiebeln</b> <sup>6, a, c, g, a1</sup> , dazu Jogurtdressing <sup>c, g</sup> & Vollkorn Baguette <sup>a, f, a1, a2, a3</sup>	503,2 Kcal	
		2089,4 Kjoule	
		4,9 Broteinheiten	
		16,0 g Eiweiss	
		59,1 g Kohlenhydra.	
		21,5 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Rote Sauerkirsch Grütze mit Sahne <sup>1, g</sup>	116,3 Kcal	
		490,0 Kjoule	
		1,9 Broteinheiten	
		0,5 g Eiweiss	
		22,5 g Kohlenhydra.	
		2,4 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Milchreis mit verschiedenen Früchten <sup>1, c, g</sup>	135,0 Kcal	
		571,3 Kjoule	
		1,8 Broteinheiten	
		4,3 g Eiweiss	
		22,1 g Kohlenhydra.	
		3,3 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 50-80g