






# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vollkost





Speiseplan vom 07.01.2019 bis 13.01.2019, 2. Kalenderwoche

M o n 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	
D i e n s t a g	<b>Gekochtes Rindergulasch mit Pilzen, roter Paprika &amp; Spirelli Nudeln <sup>a, a1</sup></b>	352,8 Kcal	
		1483,2 Kjoule	
		3,0 Broteinheiten	
		26,7 g Eiweiss	
		36,5 g Kohlenhydra.	
		10,3 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	<b>Geschmorter Schweinenacken Braten mit Honig-Kräuter mit brauner Sauce <sup>a, a1, a3</sup> , Blumenkohlgemüse <sup>1</sup> &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>Königsberger Klopse <sup>a, c, g, a1</sup> in Rahmsauce <sup>g</sup> mit Salzkartoffeln</b>	583,2 Kcal	
		2432,3 Kjoule	
		3,3 Broteinheiten	
		21,1 g Eiweiss	
		39,9 g Kohlenhydra.	
		37,4 g Gesamtfett	
F r e i t a g	<b>Gebratene Hähnchenbrust im Speckmantel, <sup>2, 3, 8, 15</sup> Tomatensauce, geraspeltem Käse <sup>g, 15</sup> &amp; Röhrennudeln <sup>a, a1</sup></b>	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 07.01.2019 bis 13.01.2019, 2. Kalenderwoche

M o n t a g	<b>Gefüllte &amp; gebackene Paprika mit Bulgur-Gemüse,<sup>a, i, j, a1</sup> Tomatensauce &amp; Wildreis</b>	314,3 Kcal	
		1322,1 Kjoule	
		3,9 Broteinheiten	
		13,4 g Eiweiss	
		46,5 g Kohlenhydra.	
		7,0 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	<b>Gekochtes Gemüsegulasch mit Pilzen, Paprika &amp; Spirelli Nudeln<sup>a, a1</sup></b>	248,6 Kcal	
		1048,2 Kjoule	
		3,2 Broteinheiten	
		9,1 g Eiweiss	
		38,9 g Kohlenhydra.	
		5,0 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	<b>Gebratenes Vegischnitzel<sup>a, c, g, a1, a4</sup> mit brauner Sauce<sup>a, a1, a3</sup> , Blumenkohlgemüse<sup>1</sup> &amp; Kartoffelröstis</b>	583,3 Kcal	
		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>Gemüsebällchen<sup>a, f, i, a1</sup> in Rahmsauce<sup>g</sup> mit Salzkartoffeln</b>	436,0 Kcal	
		1825,8 Kjoule	
		3,3 Broteinheiten	
		24,7 g Eiweiss	
		39,2 g Kohlenhydra.	
		19,7 g Gesamtfett	
F r e i t a g	<b>Gekochte Tomaten -Gemüsesauce mit geraspeltem Käse,<sup>g, 15</sup> &amp; Röhrennudeln<sup>a, a1</sup></b>	312,6 Kcal	
		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 07.01.2019 bis 13.01.2019, 2. Kalenderwoche

M o n t a g	Schokoladenmousse <sup>9</sup>	126,8 Kcal	
		529,5 Kjoule	
		1,2 Broteinheiten	
		3,6 g Eiweiss	
		14,3 g Kohlenhydra.	
		5,9 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 Blattsalate mit gebratener Hähnchenbrust, bunter Paprika und Sonnenblumenkernen , Joghurt Dressing auf Vorbestellung <sup>3, c, g</sup>	246,1 Kcal	
		1025,5 Kjoule	
		0,7 Broteinheiten	
		27,3 g Eiweiss	
		8,0 g Kohlenhydra.	
		11,3 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	Marmor-Kirschkuchen <sup>a, c, g, a1</sup>	150,5 Kcal	
		630,0 Kjoule	
		1,4 Broteinheiten	
		1,8 g Eiweiss	
		17,1 g Kohlenhydra.	
		8,2 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 50-80g