

# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vollkost

Speiseplan vom 20.05.2019 bis 26.05.2019, 21. Kalenderwoche

M o n t a g	<b>Gebackener Nudelaufbau mit Fleischwurst, Speck, Gemüse &amp; Käse</b> <sup>2,</sup> 3, 8, 15, a, c, g, a1	781,9 Kcal	
		3266,8 Kjoul	
		4,0 Broteinheiten	
		41,7 g Eiweiss	
		48,4 g Kohlenhydra.	
		46,3 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	<b>Putengeschnetzeltes mit Pilzen, Zwiebeln, Paprika</b> <sup>9</sup> im Kräuterreisrand	445,7 Kcal	
		1878,9 Kjoul	
		3,3 Broteinheiten	
		36,3 g Eiweiss	
		40,0 g Kohlenhydra.	
		15,3 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	<b>Gekochte Eier</b> <sup>c</sup> in Senfsauce <sup>a, g, j, a1</sup> mit Kräuterkartoffeln	524,6 Kcal	
		2192,4 Kjoul	
		2,1 Broteinheiten	
		28,1 g Eiweiss	
		24,6 g Kohlenhydra.	
		34,3 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	<b>Gebackener Krustenbraten</b> <sup>2</sup> mit brauner Sauce <sup>a, a1, a3</sup> , grünen Bohnen & Röstis	656,3 Kcal	
		2742,9 Kjoul	
		4,1 Broteinheiten	
		28,6 g Eiweiss	
		49,5 g Kohlenhydra.	
		36,3 g Gesamtfett	
F r e i t a g	<b>Gekochtes Rindergulasch mit Kaisergemüse &amp; Kartoffelklößen</b> <sup>3, 5, 15, l</sup>	683,6 Kcal	
		2889,5 Kjoul	
		10,1 Broteinheiten	
		31,4 g Eiweiss	
		121,4 g Kohlenhydra.	
		5,1 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vegetarisch/Moslem

Speiseplan vom 20.05.2019 bis 26.05.2019, 21. Kalenderwoche

M o n t a g	<b>Gebackener Nudelaufbau mit Gemüse &amp; Käse</b> <sup>15, a, g, a1</sup>	422,0 Kcal	
		1778,7 Kjoule	
		4,9 Broteinheiten	
		18,7 g Eiweiss	
		58,3 g Kohlenhydra.	
		11,3 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	<b>Gemüsepfanne in Sahnesauce</b> <sup>9</sup> <b>mit Kräuterris</b>	309,2 Kcal	
		1297,8 Kjoule	
		3,6 Broteinheiten	
		7,9 g Eiweiss	
		43,3 g Kohlenhydra.	
		10,3 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	<b>Gekochte Eier</b> <sup>c</sup> <b>in Senfsauce</b> <sup>a, g, j, a1</sup> <b>mit Kräuterkartoffeln</b>	524,6 Kcal	
		2192,4 Kjoule	
		2,1 Broteinheiten	
		28,1 g Eiweiss	
		24,6 g Kohlenhydra.	
		34,3 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	<b>Gekochtes Sahnegeschnetzeltes</b> <sup>a, c, f, g, i, a1</sup> <b>mit grünen Bohnen &amp; Röstis</b>	478,3 Kcal	
		2004,1 Kjoule	
		4,2 Broteinheiten	
		10,2 g Eiweiss	
		50,8 g Kohlenhydra.	
		24,1 g Gesamtfett	
F r e i t a g	<b>Gekochtes Gemüsegulasch mit Kaisergemüse &amp; Kartoffelklöße</b> <sup>3, 5, 15, l</sup>	601,2 Kcal	
		2543,9 Kjoule	
		10,3 Broteinheiten	
		16,2 g Eiweiss	
		123,7 g Kohlenhydra.	
		1,1 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Dessert/Salat

Speiseplan vom 20.05.2019 bis 26.05.2019, 21. Kalenderwoche

M o n t a g	<b>Baguettebrot Scheiben</b> <sup>a, f, g, a1, a2, a3, a4</sup>	97,4 Kcal	
		400,5 Kjoule	
		1,4 Broteinheiten	
		3,7 g Eiweiss	
		16,5 g Kohlenhydra.	
		2,4 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	<b>Käsemandarinen Kuchen</b> <sup>a, c, g, a1</sup>	115,6 Kcal	
		484,1 Kjoule	
		1,1 Broteinheiten	
		2,5 g Eiweiss	
		13,7 g Kohlenhydra.	
		5,5 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	<b>Statt warmem Mittagessen "Schlemmer" Salat mit gebratenem Schweinefiletscheiben, Tomatenecken, Karottenstiften, Erbsen, Lollo Rosso &amp; gebratenen Champignons Cocktail Dressing</b> <sup>c, j</sup> <b>dazu ein Vollkornbrötchen auf Vorbereitung</b> <sup>a, f, g, k, a1, a2, a3, a4</sup>	479,0 Kcal	
		1997,8 Kjoule	
		3,1 Broteinheiten	
		35,5 g Eiweiss	
		37,7 g Kohlenhydra.	
		21,9 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	<b>Hausgebackene Himbeer-Schokoladen Cookies</b> <sup>a, c, f, g, a1</sup>	372,8 Kcal	
		1561,6 Kjoule	
		3,8 Broteinheiten	
		4,1 g Eiweiss	
		46,0 g Kohlenhydra.	
		19,3 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 50-80g