






# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vollkost

Speiseplan vom 17.06.2019 bis 23.06.2019, 25. Kalenderwoche

M o n t a g	<b>Geschmorte Kohlroulade</b> <sup>a, a1</sup> <b>mit Schmorkohl</b> <b>&amp; Salzkartoffeln</b>	529,7 Kcal	
		2202,2 Kjoule	
		2,5 Broteinheiten	
		16,4 g Eiweiss	
		30,3 g Kohlenhydra.	
		37,8 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	<b>Pizza "Hawaii" mit Kochschinken,</b> <b>Ananas &amp; Käse</b> <sup>2, 3, 8, 15, a, g, a1</sup>	645,2 Kcal	
		2723,4 Kjoule	
		7,3 Broteinheiten	
		34,9 g Eiweiss	
		87,1 g Kohlenhydra.	
		16,6 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	<b>Gekochtes Würstchengulasch mit</b> <b>frischen Champignons</b> <sup>2, 3, 8, 15, j</sup> <b>und Röhrennudeln</b> <sup>a, a1</sup>	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	<b>Gekochte Erbsensuppe mit</b> <b>Suppengemüse, Kartoffeln</b> <sup>1, 3, 5, 15, i, l</sup> <b>&amp; Wiener Würstchen</b> <sup>2, 3, 8, i, j</sup> <b>dazu Vollkorn Baguette</b> <sup>a, f, a1, a2, a3</sup>	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	<b>Panierstes Hähnchenbrustfilet mit</b> <b>Kochschinken &amp; Käse gefüllt</b> <sup>1, 2, 3, 8, a, g,</sup> <sup>a1</sup> <b>, Champignonsauce</b> <sup>g</sup> <b>&amp; Bratkartoffeln</b> <sup>2, 3, 15</sup>	433,5 Kcal	
		1822,3 Kjoule	
		3,0 Broteinheiten	
		34,0 g Eiweiss	
		36,0 g Kohlenhydra.	
		16,6 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vegetarisch/Moslem


Speiseplan vom 17.06.2019 bis 23.06.2019, 25. Kalenderwoche

M o n t a g	<b>Geschmorte Vegetarische Kohlroulade</b> a, c, f, a1  <b>mit Schmorkohl &amp; Salzkartoffeln</b>	313,4 Kcal	
		1321,3 Kjoul	
		3,2 Broteinheiten	
		17,7 g Eiweiss	
		38,8 g Kohlenhydra.	
		8,0 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	<b>Pizza mit grünem Spargel, Zwiebeln, Paprika &amp; Käse</b> a, g, a1	452,3 Kcal	
		1910,1 Kjoul	
		6,1 Broteinheiten	
		17,2 g Eiweiss	
		73,5 g Kohlenhydra.	
		8,8 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	<b>Gekochte Gemüse Bolognesensauce mit frischen Champignons und Röhrennudeln</b> a, a1	265,5 Kcal	 <p style="text-align: right;"><i>Serviervorschlag</i></p>
		1116,6 Kjoul	
		3,3 Broteinheiten	
		9,0 g Eiweiss	
		40,1 g Kohlenhydra.	
		7,0 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	<b>Gekochte Erbsensuppe mit Suppengemüse &amp; Kartoffeln</b> 1, 3, 5, 15, i, l , dazu Vollkornbaguette a, f, a1, a2, a3	511,3 Kcal	
		2148,7 Kjoul	
		6,7 Broteinheiten	
		28,3 g Eiweiss	
		80,4 g Kohlenhydra.	
		4,8 g Gesamtfett	
F r e i t a g	<b>Paniertes Sojaschnitzel</b> a, c, g, a1, a4 <b>mit Champignonsauce</b> g <b>&amp; Bratkartoffeln</b> 2, 3, 15	382,8 Kcal	 <p style="text-align: right;"><i>Serviervorschlag</i></p>
		1601,5 Kjoul	
		2,6 Broteinheiten	
		19,7 g Eiweiss	
		31,1 g Kohlenhydra.	
		18,8 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

# Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Dessert/Salat

Speiseplan vom 17.06.2019 bis 23.06.2019, 25. Kalenderwoche

M o n t a g		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	Müller Milchreis <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	
M i t t w o c h	Statt warmem Mittagessen Chefssalat mit Kochschinken, Käse, Tomate, Gurke, Ei <sup>2, 3, 8, 15, c, g</sup> & Thousand Island Dressing auf Vorbestellung <sup>1, 3, c</sup>	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		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	Götterseise Waldmeister & Kirsch <sup>1</sup>	32,1 Kcal	
		136,4 Kjoule	
		0,5 Broteinheiten	
		1,4 g Eiweiss	
		6,4 g Kohlenhydra.	
		0,0 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 50-80g