

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vollkost

Speiseplan vom 15.07.2019 bis 21.07.2019, 29. Kalenderwoche

M o n t a g	Gekochtes Schweine Gulasch mit Sauerkraut⁹ & Kräuternudeln^{a, a1}	616,5 Kcal	
		2591,7 Kjoul	
		6,5 Broteinheiten	
		30,7 g Eiweiss	
		78,0 g Kohlenhydra.	
		18,6 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Gebackenes paniertes Fischfilet^{a, d, g, j, a1} mit Kräutersauce⁹, Blumenkohl-Broccoli-Gemüse¹ & Stampfkartoffeln^{1, 9}	617,2 Kcal	
		2567,8 Kjoul	
		3,6 Broteinheiten	
		19,9 g Eiweiss	
		42,8 g Kohlenhydra.	
		39,8 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Griechische Reispfanne mit frischer Paprika, Tomaten, Zwiebeln & Schmand⁹	489,2 Kcal	
		2059,3 Kjoul	
		7,0 Broteinheiten	
		12,7 g Eiweiss	
		83,5 g Kohlenhydra.	
		10,9 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Putengeschnetzeltes mit Pilzen, Zwiebeln, Paprika⁹ & Salzkartoffeln	346,0 Kcal	
		1458,3 Kjoul	
		1,8 Broteinheiten	
		35,2 g Eiweiss	
		21,2 g Kohlenhydra.	
		12,9 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Gebratene Hackfleischbällchen in Zigeunersauce^{2, 11, a, c, g, a1} mit Röhrennudeln^{a, a1}	830,6 Kcal	
		3473,8 Kjoul	
		7,2 Broteinheiten	
		26,7 g Eiweiss	
		86,5 g Kohlenhydra.	
		40,9 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vegetarisch/Moslem




Speiseplan vom 15.07.2019 bis 21.07.2019, 29. Kalenderwoche

M o n t a g	Gekochtes Gemüsegulasch & Kräuternudeln^{a, a1}	448,1 Kcal	
		1895,3 Kjoule	
		6,9 Broteinheiten	
		16,8 g Eiweiss	
		82,9 g Kohlenhydra.	
		3,7 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Gebackenes Gemüseschnitzel^{a, a1, a4} mit Kräutersauce^g , Blumenkohl-Broccoli Gemüse¹ & Stampfkartoffeln^{1, g}	728,6 Kcal	
		3037,8 Kjoule	
		5,5 Broteinheiten	
		15,4 g Eiweiss	
		65,8 g Kohlenhydra.	
		43,2 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Griechische Reispfanne mit frischer Paprika, Tomaten, Zwiebeln & Schmand^g	489,2 Kcal	
		2059,3 Kjoule	
		7,0 Broteinheiten	
		12,7 g Eiweiss	
		83,5 g Kohlenhydra.	
		10,9 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Gemüsepfanne in Sahnesauce^g & Salzkartoffeln	209,5 Kcal	
		877,2 Kjoule	
		2,1 Broteinheiten	
		6,8 g Eiweiss	
		24,6 g Kohlenhydra.	
		8,0 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Gebratene Vegetarisches Bällchen in Zigeunersauce^{2, 11, a, c, f, g, a1, a3} & Röhrennudeln^{a, a1}	635,1 Kcal	
		2665,8 Kjoule	
		6,8 Broteinheiten	
		23,0 g Eiweiss	
		81,4 g Kohlenhydra.	
		22,7 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Dessert/Salat

Speiseplan vom 15.07.2019 bis 21.07.2019, 29. Kalenderwoche

M o n t a g	Obst Banane	60,0 Kcal	
		251,0 Kjoule	
		1,1 Broteinheiten	
		0,8 g Eiweiss	
		13,4 g Kohlenhydra.	
		0,1 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 "Tropical Dream" frischer Salat mit gebratener Hähnchenbrust, Pfirsichwürfel, Tomaten, Gurken & Mandelblättern ^{15, h, h1} dazu Jogurtdressing auf Vorbestellung ^{3, c, g}	455,8 Kcal	
		1901,0 Kjoule	
		2,3 Broteinheiten	
		35,9 g Eiweiss	
		27,5 g Kohlenhydra.	
		21,0 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	Frischer Obstsalat ³	18,0 Kcal	
		75,5 Kjoule	
		0,3 Broteinheiten	
		0,3 g Eiweiss	
		3,8 g Kohlenhydra.	
		0,1 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 50-80g