


Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vollkost




Speiseplan vom 14.01.2019 bis 20.01.2019, 3. Kalenderwoche

M o n t a g	Bolognesensauce mit Spaghetti^{a, c, a1} & geraspeltem Käse^{g, 15}	563,0 Kcal	
		2362,5 Kjoul	
		3,7 Broteinheiten	
		28,4 g Eiweiss	
		43,8 g Kohlenhydra.	
		30,1 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Gebackener Leberkäse^{2, 3, 8} mit brauner Sauce,^{a, a1, a3} Mischgemüse & Stampfkartoffeln^{1, g}	714,9 Kcal	
		2963,9 Kjoul	
		2,6 Broteinheiten	
		27,9 g Eiweiss	
		31,2 g Kohlenhydra.	
		52,7 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Gebratene Hähnchenbruststreifen in einer Curry-Fruchtsauce^{1, g} mit gemischtem Wildreis	274,1 Kcal	
		1150,4 Kjoul	
		2,9 Broteinheiten	
		13,5 g Eiweiss	
		35,1 g Kohlenhydra.	
		8,7 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Geschmorter Rinderbraten mit brauner Sauce^{a, a1, a3} , Apfelrotkohl^{3, 11, a, a1} & Salzkartoffeln	389,4 Kcal	
		1633,9 Kjoul	
		2,3 Broteinheiten	
		37,3 g Eiweiss	
		27,7 g Kohlenhydra.	
		13,5 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Gebratene Hackfleischbällchen in Zigeunersauce^{2, 11, a, c, g, a1} im Reisrand	657,1 Kcal	
		2750,2 Kjoul	
		5,5 Broteinheiten	
		20,7 g Eiweiss	
		66,2 g Kohlenhydra.	
		33,8 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vegetarisch/Moslem

Speiseplan vom 14.01.2019 bis 20.01.2019, 3. Kalenderwoche

M o n t a g	Gemüse-Tomatensauce mit Spaghetti^{a, c, a1} & geraspelttem Käse^{g, 15}	383,9 Kcal	
		1613,2 Kjoule	
		4,1 Broteinheiten	
		16,5 g Eiweiss	
		48,6 g Kohlenhydra.	
		13,0 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Gebratenes Gemüseschnitzel^{a, a1, a4} mit brauner Sauce,^{a, a1, a3} Mischgemüse und Stampfkartoffeln^{1, g}	558,9 Kcal	
		2334,7 Kjoule	
		5,7 Broteinheiten	
		12,6 g Eiweiss	
		67,9 g Kohlenhydra.	
		25,2 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Curryfrucht-Sauce^{1, g} mit gemischtem Wildreis	253,0 Kcal	
		1061,8 Kjoule	
		3,0 Broteinheiten	
		6,0 g Eiweiss	
		36,3 g Kohlenhydra.	
		9,1 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Vegetarisches Sahnegeschnetzeltes^{a,} c, f, g, i, a1 mit Apfelrotkohl^{3, 11, a, a1} & Salzkartoffeln	341,9 Kcal	
		1427,6 Kjoule	
		2,4 Broteinheiten	
		7,5 g Eiweiss	
		29,0 g Kohlenhydra.	
		21,0 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Gebratene Vegetarisches Bällchen in Zigeunersauce^{2, 11, a, c, f, g, a1, a3} im Reisrand	461,6 Kcal	
		1942,2 Kjoule	
		5,1 Broteinheiten	
		17,0 g Eiweiss	
		61,1 g Kohlenhydra.	
		15,6 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Dessert/Salat

Speiseplan vom 14.01.2019 bis 20.01.2019, 3. Kalenderwoche

M o n t a g	Früchte Quark ⁹	133,4 Kcal	
		558,9 Kjoul	
		1,5 Broteinheiten	
		5,1 g Eiweiss	
		17,8 g Kohlenhydra.	
		4,6 g Gesamtfett	
D i e n s t a g		0,0 Kcal	
		0,0 Kjoul	
		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 Bauernsalat mit Feta, Paprika, Oliven, Tomaten, Gurken, Kidneybohnen, roten Zwiebeln, Kräuterdressing ^{3, 6, 9} & frischem Baguette auf Vorbestellung a, f, g, a1, a2, a3, a4	617,7 Kcal	
		2571,1 Kjoul	
		3,4 Broteinheiten	
		31,1 g Eiweiss	
		40,3 g Kohlenhydra.	
		36,4 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g		0,0 Kcal	
		0,0 Kjoul	
		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 Kjoul	
		0,3 Broteinheiten	
		0,3 g Eiweiss	
		3,8 g Kohlenhydra.	
		0,1 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 50-80g