

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vollkost

Speiseplan vom 12.08.2019 bis 18.08.2019, 33. Kalenderwoche

M o n t a g	Gebackener Nudelaufbau mit Fleischwurst, Speck, Gemüse & Käse ^{2,} 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	Putengeschnetzeltes mit Pilzen, Zwiebeln, Paprika ⁹ 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	Gekochte Eier ^c in Senfsauce ^{a, g, j, a1} 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	Gebackener Krustenbraten ² mit brauner Sauce ^{a, a1, a3} , 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	Gekochtes Rindergulasch mit Kaisergemüse & Kartoffelklößen ^{3, 5, 15, l}	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 12.08.2019 bis 18.08.2019, 33. Kalenderwoche

M o n t a g	Gebackener Nudelauflauf mit Gemüse & Käse ^{15, a, g, a1}	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	Gemüsepfanne in Sahnesauce ⁹ mit Kräuterreis	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	Gekochte Eier ^c in Senfsauce ^{a, g, j, a1} mit Kräuterkartoffeln	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	Gekochtes Sahnegeschnetzeltes ^{a, c, f, g, i, a1} mit grünen Bohnen & Röstis	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	Gekochtes Gemüsegulasch mit Kaisergemüse & Kartoffelklöße ^{3, 5, 15, l}	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

Serviervorschlag

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Dessert/Salat

Speiseplan vom 12.08.2019 bis 18.08.2019, 33. Kalenderwoche

M o n t a g	Baguettebrot Scheiben ^{a, f, g, a1, a2, a3, a4}	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	Käsemandarinen Kuchen ^{a, c, g, a1}	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	Statt warmem Mittagessen "Schlemmer" Salat mit gebratenem Schweinefiletscheiben, Tomatenecken, Karottenstiften, Erbsen, Lollo Rosso & gebratenen Champignons Cocktail Dressing ^{c, j} dazu ein Vollkornbrötchen auf Vorbereitung ^{a, f, g, k, a1, a2, a3, a4}	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	Hausgebackene Himbeer-Schokoladen Cookies ^{a, c, f, g, a1}	376,8 Kcal	
		1576,0 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