



Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vollkost



Speiseplan vom 09.09.2019 bis 15.09.2019, 37. Kalenderwoche

M o n t a g	Gefüllte Paprika mit Hackfleisch, ^c Tomatensauce & Wildreis	421,4 Kcal	
		1763,0 Kjoul	
		3,3 Broteinheiten	
		22,2 g Eiweiss	
		40,1 g Kohlenhydra.	
		18,9 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Szegediner Gulasch vom Schwein ^g mit Butterkartoffeln	317,7 Kcal	
		1329,3 Kjoul	
		1,8 Broteinheiten	
		20,7 g Eiweiss	
		21,7 g Kohlenhydra.	
		15,4 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Geschnetzeltes von der Putenbrust auf Mexikanische Art mit Kidneybohnen, Paprika & Zwiebeln in pikanter Tomatensauce ^{a, i, a1} dazu Stampfkartoffeln ^{1, g}	458,9 Kcal	
		1916,7 Kjoul	
		3,0 Broteinheiten	
		37,1 g Eiweiss	
		36,5 g Kohlenhydra.	
		16,8 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	"Berner Pfanne" Gebratenes Schweinegeschnetzeltes, Käse, Creme fraiche, Paprika & Zwiebeln ^{a, f, g, i, a1, a3} dazu Zöpfli nudeln ^{a, a1}	797,6 Kcal	
		3345,4 Kjoul	
		6,7 Broteinheiten	
		36,5 g Eiweiss	
		80,8 g Kohlenhydra.	
		36,1 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Interne Fortbildung	0,0 Kcal	
		0,0 Kjoul	
		0,0 Broteinheiten	
		0,0 g Eiweiss	
		0,0 g Kohlenhydra.	
		0,0 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vegetarisch/Moslem




Speiseplan vom 09.09.2019 bis 15.09.2019, 37. Kalenderwoche

M o n t a g	Gefüllte & gebackene Paprika mit Bulgur-Gemüse,^{a, i, j, a1} Tomatensauce & Wildreis	314,8 Kcal	
		1323,6 Kjoul	
		3,9 Broteinheiten	
		13,4 g Eiweiss	
		46,7 g Kohlenhydra.	
		7,0 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Gebackenes Sellrieschnitzel^{a, i, a1} auf Bechamelsauce^{a, g, a1} mit Möhrengemüse^{a, g, a1} & knusprige Kartoffelspalten	588,8 Kcal	
		2470,8 Kjoul	
		6,2 Broteinheiten	
		13,9 g Eiweiss	
		74,5 g Kohlenhydra.	
		22,5 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Spaghetti^{a, c, a1} mit bunter Gemüsebolognese & frischem Parmesan^{2, c, g}	371,8 Kcal	
		1563,1 Kjoul	
		4,0 Broteinheiten	
		17,5 g Eiweiss	
		48,2 g Kohlenhydra.	
		11,4 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	"Gemüse-Pfanne" Gebratene Mediterrane Gemüsesorten, Käse, Creme fraiche & Zwiebeln^{a, f, g, i, a1, a3} , dazu Zöpflinudeln^{a, a1}	583,8 Kcal	
		2454,1 Kjoul	
		7,2 Broteinheiten	
		17,4 g Eiweiss	
		86,8 g Kohlenhydra.	
		17,7 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Interne Fortbildung	0,0 Kcal	
		0,0 Kjoul	
		0,0 Broteinheiten	
		0,0 g Eiweiss	
		0,0 g Kohlenhydra.	
		0,0 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Dessert/Salat

Speiseplan vom 09.09.2019 bis 15.09.2019, 37. Kalenderwoche

M o n t a g	Rote Sauerkirsch Grütze mit Sahne ^{1, g}	116,3 Kcal 490,0 Kjoule 1,9 Broteinheiten 0,5 g Eiweiss 22,5 g Kohlenhydra. 2,4 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Orangencreme mit süsser Sahne ⁹	98,5 Kcal 410,4 Kjoule 0,6 Broteinheiten 2,8 g Eiweiss 7,4 g Kohlenhydra. 6,0 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	"Tortellini Salat" frischer Salat mit Ricotta-Spinat Tortellinis, Gurken, Tomaten, Oliven, Pinienkernen & roten Zwiebeln ^{6, a, c, g, a1} , dazu Jogurtdressing ^{c, g} & Baguette ^{a, f, g, a1, a2, a3, a4}	478,0 Kcal 1986,0 Kjoule 4,8 Broteinheiten 15,2 g Eiweiss 57,2 g Kohlenhydra. 20,9 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	Interne Fortbildung	0,0 Kcal 0,0 Kjoule 0,0 Broteinheiten 0,0 g Eiweiss 0,0 g Kohlenhydra. 0,0 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 50-80g