

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vollkost

Speiseplan vom 16.09.2019 bis 22.09.2019, 38. Kalenderwoche

M o n t a g	Gebratenes Schweineschnitzel nach Wiener Art ^{a, a1} mit Schnittlauch-Rahmsauce ^g , Mischgemüse & Salzkartoffeln	534,3 Kcal	
		2236,5 Kjoule	
		4,2 Broteinheiten	
		34,9 g Eiweiss	
		50,1 g Kohlenhydra.	
		21,8 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Gebackenes Schlemmerfischfilet mit Kräuterkruste ^{a, d, a1} , Zitronen-Hollandaise ^{c, g} & Tomatenreis mit Lauchzwiebeln	877,8 Kcal	
		3672,1 Kjoule	
		6,2 Broteinheiten	
		33,0 g Eiweiss	
		74,4 g Kohlenhydra.	
		49,3 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Königsberger Klopse ^{a, c, g, a1} in Rahmsauce ^g mit Salzkartoffeln	584,7 Kcal	
		2437,4 Kjoule	
		3,3 Broteinheiten	
		21,2 g Eiweiss	
		40,1 g Kohlenhydra.	
		37,4 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Holländischer Möhren Eintopf mit Kartoffeln & Mettenden ^{2, 3, 8, 15, i}	430,7 Kcal	
		1791,7 Kjoule	
		2,1 Broteinheiten	
		18,1 g Eiweiss	
		25,0 g Kohlenhydra.	
		28,1 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Gekochtes Hühnerfrikasee mit Erbsen/Möhren ^{1, a, g, j, a1} & Langkornreis	406,9 Kcal	
		1712,9 Kjoule	
		3,3 Broteinheiten	
		27,1 g Eiweiss	
		39,1 g Kohlenhydra.	
		15,3 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vegetarisch/Moslem




Speiseplan vom 16.09.2019 bis 22.09.2019, 38. Kalenderwoche

M o n t a g	Gebratenes Gemüseschnitzel nach Wiener Art ^{a, a1, a4} mit Schnittlauch-Rahmsauce ^g , Mischgemüse & Salzkartoffeln	515,4 Kcal	 <p>Serviervorschlag</p>
		2161,3 Kjoul	
		5,7 Broteinheiten	
		13,7 g Eiweiss	
		68,5 g Kohlenhydra.	
		19,7 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Gekochtes Quorn-Geschnetzeltes mit Rotem Curry ^{15, b, c, d, g, j} , Zitronen Hollandaise ^{c, g} & Tomatenreis mit Lauchzwiebeln	881,1 Kcal	
		3671,4 Kjoul	
		7,0 Broteinheiten	
		17,0 g Eiweiss	
		83,5 g Kohlenhydra.	
		51,4 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Gemüsebällchen ^{a, f, i, a1} in Rahmsauce ^g mit Salzkartoffeln	436,5 Kcal	
		1827,3 Kjoul	
		3,3 Broteinheiten	
		24,7 g Eiweiss	
		39,3 g Kohlenhydra.	
		19,7 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Holländischer Möhren Eintopf mit Kartoffeln ^g	104,7 Kcal	
		434,7 Kjoul	
		1,0 Broteinheiten	
		2,0 g Eiweiss	
		12,4 g Kohlenhydra.	
		5,1 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Gekochtes Spargel-Pilz-Ragout ^{2, 3, 5, g, l} mit Langkornreis	325,9 Kcal	
		1365,1 Kjoul	
		3,3 Broteinheiten	
		7,3 g Eiweiss	
		39,9 g Kohlenhydra.	
		14,6 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Dessert/Salat

Speiseplan vom 16.09.2019 bis 22.09.2019, 38. Kalenderwoche

M o n t a g	Strudelpudding mit Karamel, Schoko & Vanille ^{1, 9}	176,3 Kcal 738,8 Kjoul 1,9 Broteinheiten 3,6 g Eiweiss 22,5 g Kohlenhydra. 7,9 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 Blattsalate mit gebratener Hähnchenbrust, bunter Paprika und Sonnenblumenkernen ¹⁵ , Joghurt Dressing auf Vorbestellung ^{3,} c, g	246,1 Kcal 1025,5 Kjoul 0,7 Broteinheiten 27,3 g Eiweiss 8,0 g Kohlenhydra. 11,3 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Quarkspeise ⁹	135,6 Kcal 569,3 Kjoul 0,9 Broteinheiten 10,3 g Eiweiss 11,0 g Kohlenhydra. 5,5 g Gesamtfett	
F r e i t a g		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 50-80g