






Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vollkost


Speiseplan vom 03.12.2018 bis 09.12.2018, 49. Kalenderwoche

M o n t a g	Überbackene Maultaschen mit Spinat-Lauchfüllung in Tomaten-Basilikum Sauce mit Bechamelsauce & Käse überbacken ^{a, g, a1, 15}	532,9 Kcal	
		2241,9 Kjoule	
		5,4 Broteinheiten	
		23,8 g Eiweiss	
		65,3 g Kohlenhydra.	
		18,1 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Gebratenes & Paniertes Fischfilet ^{a, d, g, j, a1} auf Kräutersauce ^g mit Mischgemüse & Stampfkartoffeln ^{1, g}	586,5 Kcal	
		2442,2 Kjoule	
		4,1 Broteinheiten	
		20,9 g Eiweiss	
		49,0 g Kohlenhydra.	
		33,8 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Gekochtes Hähnchenbrustgeschnetzeltes in Paprika-Rahmsauce ^g auf Röhrennudeln ^{a, a1}	423,2 Kcal	
		1770,8 Kjoule	
		2,9 Broteinheiten	
		27,1 g Eiweiss	
		35,2 g Kohlenhydra.	
		18,8 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Gebackene Currywurst ^{2, 3, 8, i} mit Tomaten-Curry-Sauce ^{11, j} & Hausgemachtem Kartoffelsalat mit Majonaise, Ei, Gurken ^{1, 2, 9, c, g}	1036,2 Kcal	
		4306,5 Kjoule	
		5,0 Broteinheiten	
		32,0 g Eiweiss	
		60,0 g Kohlenhydra.	
		72,6 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Gekochtes Chilli con Carne mit Hackfleisch, Kidneybohnen, Mais & Reis	429,6 Kcal	
		1803,0 Kjoule	
		3,7 Broteinheiten	
		21,5 g Eiweiss	
		43,8 g Kohlenhydra.	
		18,2 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vegetarisch/Moslem

Speiseplan vom 03.12.2018 bis 09.12.2018, 49. Kalenderwoche

M o n t a g	Überbackene Maultaschen mit Spinat-Lauchfüllung in Tomaten-Basilikum Sauce mit Bechamelsauce & Käse überbacken <small>a, g, a1, 15</small>	532,9 Kcal	
		2241,9 Kjoule	
		5,4 Broteinheiten	
		23,8 g Eiweiss	
		65,3 g Kohlenhydra.	
		18,1 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Gebratenes Gemüseschnitzel <small>a, a1, a4</small> auf Kräutersauce <small>g</small> , Mischgemüse & Stampfkartoffeln <small>1, g</small>	697,9 Kcal	
		2912,3 Kjoule	
		6,0 Broteinheiten	
		16,4 g Eiweiss	
		72,0 g Kohlenhydra.	
		37,2 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Gemüse-Rahmsauce <small>g</small> auf Röhrennudeln <small>a, a1</small>	310,0 Kcal	
		1297,1 Kjoule	
		3,1 Broteinheiten	
		9,4 g Eiweiss	
		36,7 g Kohlenhydra.	
		12,5 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Gebratene Soja Bratwurst <small>a, c, a1</small> mit Tomaten-Curry-Sauce <small>11, j</small> & hausgemachtem Kartoffelsalat mit Majonaise, Ei, Gurke <small>1, 2, 9, c, g</small>	1127,6 Kcal	
		4694,3 Kjoule	
		6,2 Broteinheiten	
		38,2 g Eiweiss	
		74,4 g Kohlenhydra.	
		72,4 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Gekochte Gemüse-Chilli con Carne mit Reis	202,4 Kcal	
		857,6 Kjoule	
		3,3 Broteinheiten	
		4,5 g Eiweiss	
		39,2 g Kohlenhydra.	
		2,8 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Dessert/Salat

Speiseplan vom 03.12.2018 bis 09.12.2018, 49. Kalenderwoche

M o n t a g	Frischer Zitronen-Bleckkuchen ^{a, c, g, a1}	227,4 Kcal	
		954,0 Kjoul	
		2,5 Broteinheiten	
		2,9 g Eiweiss	
		29,4 g Kohlenhydra.	
		10,8 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 Salat "4-Jahreszeiten" frischer Blattsalat mit rote Bete, gebratenen Champignons, Apfelspalten, Ziegenkäse, Radisschenstreifen ^{2, 9, g, 15} & Caesar-Dressing auf Vorbestellung ^{c, g, j}	377,2 Kcal	
		1574,7 Kjoul	
		2,2 Broteinheiten	
		11,8 g Eiweiss	
		26,7 g Kohlenhydra.	
		24,4 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	Früchte Grießbrei ^{1, a, g, a1}	140,3 Kcal	
		593,4 Kjoul	
		2,0 Broteinheiten	
		3,6 g Eiweiss	
		23,6 g Kohlenhydra.	
		3,6 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 50-80g