






Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vollkost



Speiseplan vom 04.02.2019 bis 10.02.2019, 6. Kalenderwoche

M o n t a g	Gekochte Gyrossuppe mit Schweinefleischstreifen, frischer Paprika, Mais, Zwiebeln & Schmelzkäse⁹	430,6 Kcal	
		1791,2 Kjoule	
		1,0 Broteinheiten	
		24,2 g Eiweiss	
		12,4 g Kohlenhydra.	
		31,0 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Gebratene Fleischfrikadelle^{a, c, i, a1} mit Champignonrahmsauce⁹ & Salzkartoffeln	638,3 Kcal	
		2659,6 Kjoule	
		2,7 Broteinheiten	
		28,6 g Eiweiss	
		32,8 g Kohlenhydra.	
		43,4 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Buntes Gemüsecurry mit Champignons, Paprika, Erbsen und Karotte in einer Currysauce mit Kokosmilch,^{2, 9} dazu Basmatireis	547,3 Kcal	
		2280,6 Kjoule	
		5,1 Broteinheiten	
		12,0 g Eiweiss	
		61,0 g Kohlenhydra.	
		27,0 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Polnischer Krauttopf "Bigos" mit Weißkohl, Sauerkaut, Schweinegulasch, Speck und Cabanossi⁹ dazu Butterschupfnudeln^{a, c, a1}	464,1 Kcal	
		1944,2 Kjoule	
		3,6 Broteinheiten	
		23,8 g Eiweiss	
		43,6 g Kohlenhydra.	
		20,8 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Bratwurstschnecke^{3, 15} mit brauner Sauce^{a, a1, a3}, Mischgemüse & Stampfkartoffeln^{1, 9}	625,7 Kcal	
		2592,3 Kjoule	
		2,5 Broteinheiten	
		21,1 g Eiweiss	
		30,0 g Kohlenhydra.	
		46,3 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vegetarisch/Moslem

Speiseplan vom 04.02.2019 bis 10.02.2019, 6. Kalenderwoche

M o n t a g	Gekochte Pizzasuppe mit frischer Paprika, Mais, Zwiebeln, Pilzen & Schmelzkäse ^{a, c, f, g, i, a1}	311,6 Kcal	
		1301,2 Kjoule	
		1,4 Broteinheiten	
		16,1 g Eiweiss	
		16,2 g Kohlenhydra.	
		19,3 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Gebratene Gemüsekugeln ^{a, c, a1} mit Champignonrahmsauce ^g & Salzkartoffeln	303,8 Kcal	
		1273,1 Kjoule	
		2,8 Broteinheiten	
		10,5 g Eiweiss	
		34,1 g Kohlenhydra.	
		12,5 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Buntes Gemüsecurry mit Champignons, Paprika, Erbsen und Karotte in einer Currysauce mit Kokosmilch, ^{2, g} dazu Basmatireis	547,3 Kcal	
		2280,6 Kjoule	
		5,1 Broteinheiten	
		12,0 g Eiweiss	
		61,0 g Kohlenhydra.	
		27,0 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Polnischer Krauttopf "Bigos" mit Weißkohl, Sauerkraut & Vegetarische Wurst ^{c, g} dazu Butter-Schupfnudeln ^{a, c, a1}	492,9 Kcal	
		2057,8 Kjoule	
		4,0 Broteinheiten	
		16,2 g Eiweiss	
		47,4 g Kohlenhydra.	
		24,6 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Gebratenes Gemüseschnitzel ^{a, a1, a4} mit brauner Sauce ^{a, a1, a3} , Mischgemüse & Stampfkartoffeln ^{1, g}	558,9 Kcal	
		2334,7 Kjoule	
		5,7 Broteinheiten	
		12,6 g Eiweiss	
		67,9 g Kohlenhydra.	
		25,2 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Dessert/Salat

Speiseplan vom 04.02.2019 bis 10.02.2019, 6. Kalenderwoche

M o n t a g	Frisches Baguettebrot ^{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		0,0 Kcal	
		0,0 Kjoule	
		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 Orientalischer Salat mit Bulgur, Geflügelfrikadellen, Tomaten, Kichererbsen, Paprika, Frühlingszwiebeln ^{3, a, c, a1} & Honig-Senf-Dressing auf Vorbestellung ^{c, j}	993,4 Kcal	
		4154,7 Kjoule	
		8,4 Broteinheiten	
		31,4 g Eiweiss	
		101,1 g Kohlenhydra.	
		49,0 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Hausgemachter Obstsalat ³	18,0 Kcal	
		75,5 Kjoule	
		0,3 Broteinheiten	
		0,3 g Eiweiss	
		3,8 g Kohlenhydra.	
		0,1 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Gurkensalat mit Zwiebeln ^{3, 5, l}	23,5 Kcal	
		96,7 Kjoule	
		0,1 Broteinheiten	
		0,3 g Eiweiss	
		1,0 g Kohlenhydra.	
		1,9 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 50-80g