

# SPEISEPLAN

Werkstätten Helmstedt

4. KW

21.01.2019

bis 25.01.2019

Montag



**Spaghetti mit Tomatensauce  
und Quarkspeise**

552,5 kcal  
2333,8 kj  
8,358333 BE

Ei 16,4 gr.  
Fe 8,1 gr.  
Ko 100 gr.

Zusatzstoffe 2, 11

Allergene a, g, a1

Dienstag



**Putengeschnetzeltes mit Reis  
und Gurkensalat**

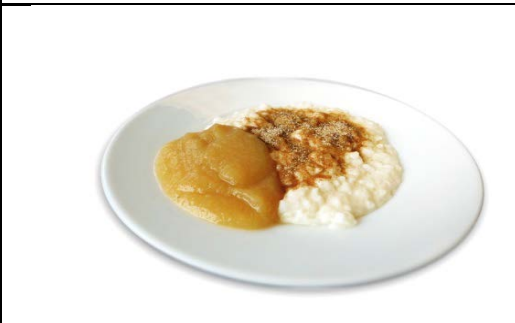
498 kcal  
2094,4 kj  
4,3 BE

Ei 36 gr.  
Fe 15,9 gr.

Zusatzstoffe 3, 5

Allergene g, l

Mittwoch



**Milchreis mit Zimt und Zucker,  
dazu Kompott**

341 kcal  
1444,9 kj  
5,283333 BE

Ei 12 gr.  
Fe 4,1 gr.

Zusatzstoffe 1, 2, 11

Allergene g

Donnerstag



**Herzhafte Kartoffelsuppe dazu  
Pudding**

303,5 kcal  
1271,2 kj  
3,016667 BE

Ei 12,1 gr.  
Fe 12 gr.

Zusatzstoffe 2, 3, 8

Allergene a, c, g, i, a1

Freitag



**Seelachsfilet paniert mit  
Speckkartoffelsalat**

723,5 kcal  
3025,9 kj  
5,125 BE

Ei 23,2 gr.  
Fe 41,2 gr.

Zusatzstoffe

Allergene a, d, a1

Ko 61,5 gr.

Zeichenerklärung: kcal = Kilokalorien | kj = Kilojoule | BE = Broteinheiten  
Ei = Eiweiß | Fe = Fett | Ko = Kohlenhydrate  
Zusatzstoffe und Allergene entnehmen sie bitte der nebenstehenden Liste!

■ vegetarisch  
■ Schwein  
■ Gefl./Rind/Fi.