

# SPEISEPLAN

Werkstätten Helmstedt

12. KW

18.03.2019

bis 22.03.2019

Montag



**Spaghetti Bolognese mit Parmesankäse**

528 kcal

2214,1 kj

6,058333 BE

Ei 35,6 gr.

Fe 9,9 gr.

Ko 72,7 gr.

Zusatzstoffe 1, 2

Allergene a, g, a1

Dienstag



**Pizza, dazu Quarkspeise**

1,3 kcal

5,4 kj

0,016667 BE

Ei 0 gr.

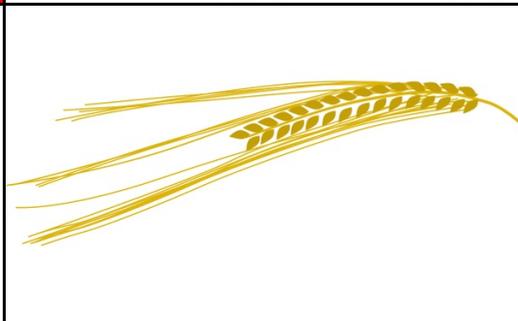
Fe 0 gr.

Ko 0,2 gr.

Zusatzstoffe

Allergene g

Mittwoch



**Graupensuppe dazu Pudding**

0 kcal

0 kj

0 BE

Ei 0 gr.

Fe 0 gr.

Ko 0 gr.

Zusatzstoffe

Allergene

Donnerstag



**Gyros mit Zaziki, Krautsalat und Pommes, WIR und KG Reis**

0 kcal

0 kj

0 BE

Ei 0 gr.

Fe 0 gr.

Ko 0 gr.

Zusatzstoffe

Allergene

Freitag



**Kräuterquark mit Pellkartoffeln und Gurkensalat**

512,2 kcal

2139,3 kj

3,291667 BE

Ei 27,1 gr.

Fe 26,1 gr.

Ko 39,5 gr.

Zusatzstoffe 3, 5

Allergene g, l

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.