

# SPEISEPLAN

Werkstätten Helmstedt

20. KW

13.05.2019

bis 17.05.2019

Montag



**Maccaroni mit Bolognese und Parmesankäse**

559,8 kcal  
2367,2 kj  
6,366667 BE

Ei 37,2 gr.  
Fe 10,8 gr.  
Ko 76,4 gr.

Zusatzstoffe 1, 2

Allergene a, g, a1

Dienstag



**Fleischklößchen mit Spargelsauce und Salzkartoffeln**

657,7 kcal  
2757,1 kj  
5,233333 BE

Ei 22 gr.  
Fe 34,7 gr.

Zusatzstoffe Ko 62,8 gr.

Allergene a, c, g, a1

Mittwoch



**Blumenkohl-Käsemedaillon mit Kartoffelpüree und Möhrenrohkost**

326 kcal  
1363,6 kj  
3,383333 BE

Ei 8,7 gr.  
Fe 13,2 gr.

Zusatzstoffe Ko 40,6 gr.

Allergene a, g, a1

Donnerstag



**Gyros mit Zaziki, Krautsalat und Pommes, LGT/ WIR und KG Tomatenreis**

913,7 kcal  
3803,1 kj  
5,208333 BE

Ei 57,4 gr.  
Fe 46,7 gr.

Zusatzstoffe 2, 3, 4, 11 Ko 62,5 gr.

Allergene g, j

Freitag



**Tomatensuppe mit Einlage, dazu Joghurt**

189,5 kcal  
798,3 kj  
2,35 BE

Ei 3,7 gr.  
Fe 6,6 gr.

Zusatzstoffe Ko 28,2 gr.

Allergene a, g, a1

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.