

# SPEISEPLAN

Werkstätten Helmstedt

**30. KW**

**22.07.2019**

**bis 26.07.2019**

Montag



**Hühnerbrust mit buntem Gemüse in süß-saurer Sauce, dazu Reis**

141,9 kcal

610 kj

0,325 BE

Ei 26,2 gr.

Fe 2,1 gr.

Ko 3,9 gr.

Zusatzstoffe

Allergene

Dienstag



**Berner Pfanne (Geschnetzeltes), dazu Zöpfliudeln**

671,4 kcal

2800,8 kj

7,975 BE

Ei 43,6 gr.

Fe 23,7 gr.

Ko 95,7 gr.

Zusatzstoffe 01, 09

Allergene a, g

Mittwoch



**Rancher Steak mit Kräuterbutter, Speckbohnen und Salzkartoffeln**

108 kcal

453,7 kj

1,575 BE

Ei 2,3 gr.

Fe 2,4 gr.

Ko 18,9 gr.

Zusatzstoffe 02, 03

Allergene g, i, k

Donnerstag



**2 Rindfleischfrikadellen auf Karottensauce, dazu Broccoli-Blumenkohlgemüse und Kartoffelpüree**

543,3 kcal

2266,1 kj

4,625 BE

Ei 5,5 gr.

Fe 31,3 gr.

Ko 55,5 gr.

Zusatzstoffe

Allergene a, c, g

Freitag



**Schinken Makkaroni in Tomatenkräutersauce**

206,6 kcal

870,6 kj

3,258333 BE

Ei 8,5 gr.

Fe 1,9 gr.

Ko 39,1 gr.

Zusatzstoffe 02, 03, 08

Allergene a, g

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.