






# SPEISEPLAN

Werkstätten Helmstedt

31. KW

29.07.2019

bis 02.08.2019

|            |   |   |                |             |
|------------|---|---|----------------|-------------|
| Montag     |    | <b>5 Königsberger Klopse in Kapernsauce mit Salzkartoffeln und Gurkenhappen</b>     |                | 141,9 kcal  |
|            |   |   |                | 610 kj      |
|            |   |   |                | 0,325 BE    |
|            |   |   |                | Ei 26,2 gr. |
|            |   | Fe 2,1 gr.  | Ko 3,9 gr.     |             |
|            |   | Zusatzstoffe  | 03, 09         |             |
|            |   | Allergene   | a, c, g, k, m  |             |
| Dienstag   |   | <b>Putengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce mit Reis</b>                          |                | 671,4 kcal  |
|            |   |   |                | 2800,8 kj   |
|            |   |   |                | 7,975 BE    |
|            |   |   |                | Ei 43,6 gr. |
|            |   | Fe 23,7 gr.   | Ko 95,7 gr.    |             |
|            |   | Zusatzstoffe  | 02, 03         |             |
|            |   | Allergene   | g, m           |             |
| Mittwoch   |  | <b>Hähnchenschnitzel Cordon Bleu mit Kartoffelpüree und Erbsen und Möhren</b>       |                | 108 kcal    |
|            |   |   |                | 453,7 kj    |
|            |   |   |                | 1,575 BE    |
|            |   |   |                | Ei 2,3 gr.  |
|            |   | Fe 2,4 gr.  | Ko 18,9 gr.    |             |
|            |   | Zusatzstoffe  | 01, 02, 09     |             |
|            |   | Allergene   | a, g           |             |
| Donnerstag |  | <b>Grüne Bandnudeln in Käsekräutersauce und Schinken</b>                            |                | 543,3 kcal  |
|            |   |   |                | 2266,1 kj   |
|            |   |   |                | 4,625 BE    |
|            |   |   |                | Ei 5,5 gr.  |
|            |   | Fe 31,3 gr.   | Ko 55,5 gr.    |             |
|            |   | Zusatzstoffe  | 01, 02, 03, 08 |             |
|            |   | Allergene   | a, c, g        |             |
| Freitag    |  | <b>Seelachsfilet im Knuspermantel mit Petersilienkartoffeln und Remouladensauce</b> |                | 206,6 kcal  |
|            |   |   |                | 870,6 kj    |
|            |   |   |                | 3,258333 BE |
|            |   |   |                | Ei 8,5 gr.  |
|            |   | Fe 1,9 gr.  | Ko 39,1 gr.    |             |
|            |   | Zusatzstoffe  | 02, 03         |             |
|            |   | 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.