

# SPEISEPLAN

Werkstätten Helmstedt

**33. KW**

**12.08.2019**

**bis 16.08.2019**

Montag



**Penne bunt mit Tomatensauce,  
dazu Obst**

219,6 kcal  
920,8 kj  
3,133333 BE

Ei 4,4 gr.  
Fe 4,8 gr.

Zusatzstoffe 2, 11

Ko 37,6 gr.

Allergene a, 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

Ko 51,6 gr.

Allergene g, l

Mittwoch



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

383 kcal  
1622 kj  
6,066667 BE

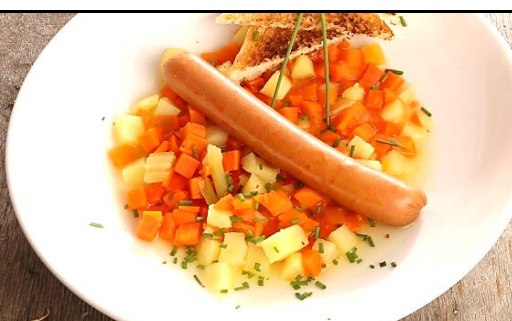
Ei 12 gr.  
Fe 4,1 gr.

Zusatzstoffe 2, 3, 11

Ko 72,8 gr.

Allergene g

Donnerstag



**Möhreneintopf mit  
Geflügelwürstchen, dazu  
Pudding**

166,6 kcal  
700,4 kj  
2,525 BE

Ei 5,8 gr.  
Fe 1,9 gr.

Zusatzstoffe 2, 3, 8, 15

Ko 30,3 gr.

Allergene g, i

Freitag



**Gedünsteter Seelachs in  
Dillsauce mit Salzkartoffeln  
und Broccoli**

252,8 kcal  
1070,7 kj  
3,616667 BE

Ei 7,6 gr.  
Fe 4,9 gr.

Zusatzstoffe

Ko 43,4 gr.

Allergene a, d, 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.