












Wochenspeiseplan für Evangelisches Gymnasium 11 2 Woche

Das Kulinarrio Team wünscht "guten Appetit" und eine erholsame Pause!

Montag			
Tagessuppe	Gelbe Rübensuppe (A,G,L)	90 2 g 5 g 9 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 1  	Erdäpfelgulasch (A,G), Semmel (A,F), Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	421 14 g 12 g 63 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Spaghetti Carbonara (vegetarisch) (A,C,G,L), Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	508 15 g 16 g 75 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Dienstag			
Tagessuppe	Kräutercremesuppe (A,F,L)	82 2 g 6 g 5 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 1	Gemüselaibchen (A,C,G,L), Kräutersauce (G,L), Erdäpfel (G), Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	394 12 g 17 g 45 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2  	Bifteki (C,G), Sour-Cream-Dip (G), Wedges, Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	543 23 g 28 g 47 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Mittwoch			
Tagessuppe	Erdäpfelsuppe (A,G,L)	195 5 g 13 g 19 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 1  	Lasagne(Rind) (A,C,G,L), Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	536 26 g 24 g 52 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Gemüselasagne (A,C,G,L), Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	440 17 g 18 g 51 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Donnerstag			
Tagessuppe	Zucchini cremesuppe (A,G,L)	102 3 g 7 g 7 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 1  	Gegrillte Hühnerkeule mit Natursaft1 (C,L), Reis, Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	427 26 g 17 g 41 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Gnocchi mit Paradeissauce (A,C,G), Parmesan (C,G), Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	414 12 g 10 g 67 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Freitag			
Tagessuppe	Kaiserschöberlsuppe (A,C,L)	81 4 g 5 g 5 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 1  	Gebackenes Seelachsfilet (A,D), Reis, Erdäpfelsalat (L,M), Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	513 21 g 16 g 67 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Apfelstrudel (A,G), Vanillesauce (G), Obstkorb	597 10 g 17 g 99 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate

Deklarationspflichtige Zusatzstoffe und Allergeninformation gemäß Codexempfehlung

1 = Aspartam, A = glutenhaltiges Getreide, B = Krebstiere, C = Ei, D = Fisch, E = Erdnuss, F = Soja, G = Milch oder Laktose, H = Schalenfrüchte, L = Sellerie, M = Senf, N = Sesam, O = Sulfite, P = Lupinen, R = Weichtiere