

Wochenspeiseplan für Evangelisches Gymnasium 11 5 Woche

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

Montag			
Tagessuppe	Karottencremesuppe (A,G,L)	87 2 g 5 g 9 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 1 	Asia-Hühner-Wok (A,B,F,L), Basmatireis, Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	483 28 g 16 g 58 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Tomaten-Mozzarellatascherl (A,G), Basilikumsauce (A,G,L), Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	378 15 g 10 g 54 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate

Dienstag			
Tagessuppe	Erdäpfelsuppe (A,G,L)	195 5 g 13 g 19 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 1 	Rindsragout (A,G,L,M), Erdäpfelkroketten (C,G), Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	356 21 g 15 g 34 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

Mittwoch			
Tagessuppe	Kürbiscremesuppe (A,G,L)	148 2 g 11 g 9 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 1 	Selchkarree, Erdäpfelpüree (G), Essiggurkerl (M), Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	384 30 g 15 g 30 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Pizza mit Mozzarella (A,F,G), Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	529 25 g 19 g 62 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate

Donnerstag			
Tagessuppe	Kräuterrahmsuppe (A,G,L)	111 2 g 7 g 9 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 1	Eiernockerl (A,C,G), Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	464 22 g 21 g 45 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	VK-Spaghetti Bolognese (Rind) (A,C,G,L), Parmesan (C,G), Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	499 26 g 13 g 71 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate

Freitag			
Tagessuppe	Kohlrabiccremesuppe (A,G,L)	84 3 g 4 g 9 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 1 	Seehechtfilet "Müllerin" (A,D), Salzerdäpfel, Sauce Tartare (C,M), Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	523 28 g 32 g 30 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Gemüselaibchen (A,C,G,L), Salzerdäpfel, Sauce Tartare (C,M), Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	548 12 g 35 g 45 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