








## Wochenspeiseplan für Evangelisches Gymnasium 11 1 Woche



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

Montag			
Tagessuppe	Zucchinicremesuppe (A,G,L)	102 3 g 7 g 7 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 1 	Putenbrust natur, Reis, Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	317 30 g 4 g 40 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Karfiol-Käselaiabchen (A,C,G,N), Joghurt-Kräuterdip (G), Erdäpfel (G), Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	501 18 g 23 g 53 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate

Dienstag			
Tagessuppe	Karottencremesuppe mit Ingwer (A,F,L)	83 1 g 5 g 7 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 1  	Fischstäbchen (A,D), Reis, Erdäpfelsalat (L,M), Salat vom Buffet (C,G,M,O), Ketchup, Obstkorb	535 20 g 17 g 73 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Broccolilaiabchen mit Sesam (A,C,G,N), Sauerrahm-Rucola-Dip (G), Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	381 13 g 28 g 19 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate

Mittwoch			
Tagessuppe	Biskuitschöberlsuppe (A,C,L)	81 4 g 5 g 5 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 1 	Faschierte Laibchen (A), Natursauce (L), Erdäpfelpüree (G), Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	496 25 g 22 g 46 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Eiernockerl (A,C,G), Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	464 22 g 21 g 45 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate

Donnerstag			
Tagessuppe	Knoblauchcremesuppe (A,G,L)	122 2 g 9 g 9 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 1  	Rindsschnitzel in Wurzelrahmsauce (A,G,L), Bandnudeln (A,C), Preiselbeeren, Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	407 30 g 13 g 49 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Röstischmankerl mit Champignon (G), Joghurt-Kräuterdip (G), Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	335 7 g 13 g 41 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate

Freitag			
Tagessuppe	Frittatensuppe (A,C,G,L)	108 4 g 5 g 11 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 1	Vegetarische Tortellini (A,C,G), Kräutersauce (G,L), Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	421 15 g 11 g 63 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2  	Pizza mit Putenschinken (A,F,G), Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	588 36 g 21 g 63 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