

Wochenspeiseplan für Evangelisches Gymnasium 11 6 Woche

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

Montag			
Tagessuppe	Paradeissuppe	66 2 g 1 g 13 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 1 	Puten- Augsburg, Ketchup, Erdäpfelpüree (G), Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	370 31 g 13 g 31 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Spinatspätzle (A,C), Kräuterrahmsauce (A,G,L), Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	344 12 g 9 g 53 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Dienstag			
Tagessuppe	Käsecremesuppe (A,G,L)	149 5 g 11 g 7 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 1	Quinoa-Gemüsepfanne (F), Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	335 8 g 14 g 33 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	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
Mittwoch			
Tagessuppe	Gelbe Rübensuppe (A,G,L)	90 2 g 5 g 9 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 1 	Gebackenes Putenschnitzel (A,C), Reis, Babykarotten (L), Ketchup, Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	439 24 g 8 g 67 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Penne mit Käsesauce (A,C,G,L), Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	396 16 g 12 g 56 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Donnerstag			
Tagessuppe	Suppe mit Brandteigkrapferl (A,C,L)	39 1 g 2 g 4 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 1	Kalbsbratwürstel, Ketchup, Braterdäpfel, Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	378 28 g 13 g 36 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	geröstete Knödel mit Ei (A,C,F,G), Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	427 23 g 21 g 35 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Freitag			
Tagessuppe	Gemüsecremesuppe (A,G,L)	75 2 g 4 g 8 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 1	Gebackene Scholle (A,D), Reis, Erdäpfelsalat (L,M), Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	501 19 g 15 g 72 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Bulgurtaler (A,C,G), Schwammerlsauce (A,G,L), Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	334 14 g 16 g 32 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