










## Wochenspeiseplan für Evangelisches Gymnasium 11 4 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  	Polpetti mit Paradeissauce (A,C,G,L,M), Salzerdäpfel, Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	413 19 g 21 g 36 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Käsespätzle (A,C,G), Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	495 24 g 15 g 67 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate

Dienstag			
Tagessuppe	Gemüsecremesuppe (A,G,L)	75 2 g 4 g 8 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 1  	Italienischer Rinderbraten (A,L), VK-Spiralen (A,C), Babykarotten (L), Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	474 40 g 13 g 48 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Erdäpfelrösti (C,G,L), Bunter Sauerrahm-Gemüsedip (C,G,M), Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	493 5 g 25 g 51 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate

Mittwoch			
Tagessuppe	Broccolicremesuppe (A,G,L)	81 3 g 4 g 7 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 1 	Hühnernaturschnitzel (C,G), Spiralen (A,C), Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	466 38 g 10 g 55 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Wok-Gemüsepfanne mit Tofu (A,F,L), Basmatireis, Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	467 21 g 15 g 62 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 	Putensteak, Barbecue - Dip "süß-sauer" (A,F), Wedges, Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	433 34 g 8 g 54 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	VK-Spaghetti mit Tomatensauce (A,C,G), Parmesan (C,G), Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	463 20 g 9 g 73 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate

Freitag			
Tagessuppe	Nudelsuppe (A,C,L)	64 2 g 1 g 12 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 1	Gegrilltes Zanderfilet (A,D), grüne Bandnudeln (A,C), Kräutersauce (G,L), Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	499 40 g 17 g 45 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Eierspeise (C,G), Salzerdäpfel, Cremespinat (A,G,L), Salat vom Buffet (C,G,M,O), Obstkorb	439 25 g 24 g 30 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