# Wochenspeiseplan für Evangelisches Gymnasium 11
# vom 07. Dezember 2026 - 11. Dezember 2026

Das Kulinario Team wünscht guten Appetit und eine erholsame Pause!

| **Montag 07. Dezember** | | | |
|---|---|---|---|
| Tagessuppe | Eiermuschelsuppe (A,C,L) | 66<br>2 g<br>1 g<br>12 g | Kcal<br>Eiweiß<br>Fett<br>Kohlenhydrate |

| **Mittwoch 09. Dezember** | | | |
|---|---|---|---|
| Tagessuppe | Kaspressknödelsuppe (A,C,G,L) | 104<br>5 g<br>4 g<br>11 g | Kcal<br>Eiweiß<br>Fett<br>Kohlenhydrate |
| Menü 1 | Mini-Frühlingsrollen (A,F,N), Couscous (A,L), Ketchup, Salat vom Buffet, Obstkorb | 337<br>9 g<br>12 g<br>64 g | Kcal<br>Eiweiß<br>Fett<br>Kohlenhydrate |
| Menü 2 | Erdäpfel-Gemüsegröstl, Joghurt-Kräuterdip (G), Salat vom Buffet, Obstkorb | 230<br>8 g<br>10 g<br>27 g | Kcal<br>Eiweiß<br>Fett<br>Kohlenhydrate |

| **Donnerstag 10. Dezember** | | | |
|---|---|---|---|
| Tagessuppe | Frittatensuppe (A,C,G,L) | 107<br>4 g<br>5 g<br>11 g | Kcal<br>Eiweiß<br>Fett<br>Kohlenhydrate |
| Menü 1 | Gebackenes Putenschnitzel (A,C), Gemüsereis, Salat vom Buffet, Obstkorb | 215<br>20 g<br>7 g<br>18 g | Kcal<br>Eiweiß<br>Fett<br>Kohlenhydrate |
| Menü 2 | Gemüseschnitzel (A,C,G,L), Petersilerdäpfel (G), Sour-Cream-Dip (G,O), Salat vom Buffet, Obstkorb | 533<br>14 g<br>24 g<br>62 g | Kcal<br>Eiweiß<br>Fett<br>Kohlenhydrate |

| **Freitag 11. Dezember** | | | |
|---|---|---|---|
| Tagessuppe | Apfel-Selleriesuppe (A,G,L) | 84<br>2 g<br>4 g<br>10 g | Kcal<br>Eiweiß<br>Fett<br>Kohlenhydrate |
| Menü 1 | Milchreis (G), Weichselragout, Salat vom Buffet, Obstkorb | 429<br>11 g<br>9 g<br>73 g | Kcal<br>Eiweiß<br>Fett<br>Kohlenhydrate |
| Menü 2 | Penne (A), Linsenbolognese (L), Salat vom Buffet, Obstkorb | 401<br>16 g<br>7 g<br>66 g | Kcal<br>Eiweiß<br>Fett<br>Kohlenhydrate |







**Änderungen am Speiseplan vorbehalten. 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

100% pflanzlich | enthält Alkohol | Fisch | Geflügel | Knoblauch | Lamm | Meeresfrüchte
Rind/Kalb | Schwein | Wild | **/ Symbole kennzeichnen ausschließlich das Hauptgericht**