# Wochenspeiseplan für Evangelisches Gymnasium 11 vom 14. Dezember 2026 - 18. Dezember 2026

Das Kulinario Team wünscht guten Appetit und eine erholsame Pause!

| Montag 14. Dezember | | | |
|---|---|---|---|
| Tagessuppe | Buchstabensuppe (A,L) | 68 Kcal<br>3 g Eiweiß<br>1 g Fett<br>12 g Kohlenhydrate | |
| Menü 1 | Faschierter Braten (Kalb/Rind) (A,C), Bratensauce (G,L), Erdäpfelpüree (G), Karotten "Rustica" (L), Salat vom Buffet, Obstkorb | 421 Kcal<br>25 g Eiweiß<br>15 g Fett<br>45 g Kohlenhydrate | |
| Menü 2 | Erdäpfelgulasch vegetarisch (A,G,L,O), Kornweckerl (A,F,N), Salat vom Buffet, Obstkorb | 294 Kcal<br>9 g Eiweiß<br>4 g Fett<br>55 g Kohlenhydrate | |

| Dienstag 15. Dezember | | | |
|---|---|---|---|
| Tagessuppe | Lauchcremesuppe (G) | 80 Kcal<br>0 g Eiweiß<br>4 g Fett<br>9 g Kohlenhydrate | |
| Menü 1 | Gebackenes Putenschnitzel (A,C), Zitronenspalte, Basmatireis, Fisolen, Salat vom Buffet, Obstkorb | 447 Kcal<br>27 g Eiweiß<br>10 g Fett<br>62 g Kohlenhydrate | |
| Menü 2 | Farfalle (A), Sojasugo (F,L,O), Parmesan (C,G), Salat vom Buffet, Obstkorb | 395 Kcal<br>19 g Eiweiß<br>10 g Fett<br>57 g Kohlenhydrate | |

| Mittwoch 16. Dezember | | | |
|---|---|---|---|
| Tagessuppe | Petersilcremesuppe (A,L,O) | 33 Kcal<br>1 g Eiweiß<br>1 g Fett<br>5 g Kohlenhydrate | |
| Menü 1 | Zwetschkenknödel (A,C,G,H), Salat vom Buffet, Obstkorb | 430 Kcal<br>7 g Eiweiß<br>13 g Fett<br>67 g Kohlenhydrate | |
| Menü 2 | Pizza Margherita (A,G), Salat vom Buffet, Obstkorb | 486 Kcal<br>22 g Eiweiß<br>14 g Fett<br>67 g Kohlenhydrate | |

| Donnerstag 17. Dezember | | | |
|---|---|---|---|
| Tagessuppe | Eiermuschelsuppe (A,C,L) | 66 Kcal<br>2 g Eiweiß<br>1 g Fett<br>12 g Kohlenhydrate | |
| Menü 1 | Spaghetti Carbonara (A,C,G,L), Salat vom Buffet, Obstkorb | 474 Kcal<br>20 g Eiweiß<br>10 g Fett<br>75 g Kohlenhydrate | |
| Menü 2 | Vegetarische Gyrospfanne (A,F,L), Reis, Salat vom Buffet, Obstkorb | 319 Kcal<br>12 g Eiweiß<br>8 g Fett<br>49 g Kohlenhydrate | |

| Freitag 18. Dezember | | | |
|---|---|---|---|
| Tagessuppe | Kaspressknödelsuppe (A,C,G,L) | 104 Kcal<br>5 g Eiweiß<br>4 g Fett<br>11 g Kohlenhydrate | |
| Menü 1 | Seehechtfilet "Müllerin" (A,D), Zitronenspalte, Dillkartoffeln (G), Salat vom Buffet, Obstkorb | 395 Kcal<br>28 g Eiweiß<br>15 g Fett<br>35 g Kohlenhydrate | |
| Menü 2 | Asia-Reispfanne (A,F,H), Salat vom Buffet, Obstkorb | 670 Kcal<br>20 g Eiweiß<br>40 g Fett<br>61 g 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**

# Wochenspeiseplan für Evangelisches Gymnasium 11 vom 14. Dezember 2026 - 18. Dezember 2026

Das Kulinario Team wünscht guten Appetit und eine erholsame Pause!







**Fleisch:** Österreich = 3 x AT (geboren/gemästet/geschlachtet)
**Wild:** in Österreich geschossen oder aus dem Wildgatter entnommen
**Milch:** Österreich = 2 x AT (gemolken/verarbeitet)

**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**