

Wochenspeiseplan für Piaristengymnasium

Woche 2

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

Montag			
Menü 1 🐔 🧄	Gelbe Rübensuppe (A,G,L), Erdäpfelgulasch mit Putenwurst (A,G,O), Grahamweckerl (A)	626 Kcal 19 g Eiweiß 22 g Fett 84 g Kohlenhydrate	
Menü 2	Gelbe Rübensuppe (A,G,L), Makkaroniauflauf mit Gemüse (A,C,G), Eisbergsalat (O)	493 Kcal 22 g Eiweiß 27 g Fett 40 g Kohlenhydrate	
Dienstag			
Menü 1 🐔 🧄	Hühnerragout (A,F,G,L), zweierlei Reis (G), Bunter Blattsalatmix (O), Apfel-Hollunderblütenjoghurt (G)	535 Kcal 32 g Eiweiß 16 g Fett 65 g Kohlenhydrate	
Menü 2	Gemüselaibchen (A,C,G,L), Kräutersauce (G,L), Petersilerdäpfel (G), Bunter Blattsalatmix (O), Apfel-Hollunderblütenjoghurt (G)	584 Kcal 20 g Eiweiß 21 g Fett 76 g Kohlenhydrate	
Mittwoch			
Menü 1 🧄 🐄	Erdäpfelsuppe (A,G,L), Lasagne(Rind) (A,C,G,L,O), Gurkensalat (O)	775 Kcal 32 g Eiweiß 44 g Fett 66 g Kohlenhydrate	
Menü 2	Erdäpfelsuppe (A,G,L), Gemüselasagne (A,C,G,L), Gurkensalat (O)	726 Kcal 23 g Eiweiß 40 g Fett 71 g Kohlenhydrate	
Donnerstag			
Menü 1 🐔 🧄	Putengeschnetzeltes (A,F,G), VK - Kräuternockerl (A,C,G), Fisolensalat (O), Biskuitroulade (A,C)	795 Kcal 41 g Eiweiß 24 g Fett 102 g Kohlenhydrate	
Menü 2 🧄	Gnocchi mit Paradeissauce (A,C,G,O), Parmesan (C,G), Eisbergsalat (O), Biskuitroulade (A,C)	719 Kcal 19 g Eiweiß 14 g Fett 125 g Kohlenhydrate	
Freitag			
Menü 1 🐟 🍷	Lauch-Grießsuppe (A,G,L), Gebackenes Seelachsfilet (A,D), Reis, Erdäpfelsalat (L,M)	582 Kcal 23 g Eiweiß 20 g Fett 73 g Kohlenhydrate	
Menü 2	Lauch-Grießsuppe (A,G,L), Apfelstrudel (A,G), Vanillesauce (G)	650 Kcal 12 g Eiweiß 19 g Fett 105 g 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

