

Wochenspeiseplan für Europaschule vom 19. Jänner 2026 - 23. Jänner 2026

Das Kulinario Team wünscht guten Appetit und eine erholsame Pause!

Montag 19. Jänner

| | | | |
|------------|--|-----------------------------|---|
| Menü 1 | Frittatensuppe (A,C,G,L), Kalbsgeschnetzeltes (G,L), Spiralen (A), Gurkensalat (O) | 505 29 g 19 g 54 g | Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate |
| Menü 2 | Frittatensuppe (A,C,G,L), Eiernockerl (A,C,G), Gurkensalat (O) | 621 27 g 31 g 58 g | Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate |

Dienstag 20. Jänner

| | | | |
|------------|---|-----------------------------|---|
| Menü 1 | Italienische Minestrone (A,L), Gebratener Leberkäse, Kartoffelpüree (G), Ketchup, Karottensalat (O) | 499 23 g 22 g 49 g | Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate |
| Menü 2 | Italienische Minestrone (A,L), VK-Grießauflauf (A,C,G), Erdbeersauce | 541 22 g 12 g 84 g | Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate |

Mittwoch 21. Jänner

| | | | |
|------------|--|-----------------------------|---|
| Menü 1 | Überbackene Gemüsefleckerl (A,C,G), Bunter Blattsalatmix (O), Obstkuchen mit Vollkornmehl (A,C) | 703 21 g 30 g 86 g | Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate |
| Menü 2 | Putenschnitzel mit Natursaft 1 (G,L), Vollkornnockerl (A,C), Bunter Blattsalatmix (O), Obstkuchen mit Vollkornmehl (A,C) | 635 32 g 21 g 79 g | Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate |

Donnerstag 22. Jänner

| | | | |
|------------|---|-----------------------------|---|
| Menü 1 | Nudelsuppe (A,L), Karfiol-Erdäpfellaibchen (A,C,G,L), Knoblauch-Dip (G), Petersilienkartoffeln, Maissalat mit Paprika (O) | 600 26 g 21 g 74 g | Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate |
| Menü 2 | Nudelsuppe (A,L), Gebackenes Hähnerschnitzel (A,C), Basmatireis, Maissalat mit Paprika (O) | 642 30 g 18 g 87 g | Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate |

Freitag 23. Jänner

| | | | |
|------------|---|-----------------------------|---|
| Menü 1 | Tiroler Gröstl, Bunter Blattsalatmix (O), Fruchtjoghurt (G) | 523 27 g 20 g 57 g | Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate |
| Menü 2 | Gemüse-Serviettenknödel (A,C,F,G,L), Champignonsauce (A,G,L), Bunter Blattsalatmix (O), Fruchtjoghurt (G) | 462 18 g 16 g 59 g | Kcal Eiweiß Fett 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