

Wochenspeiseplan für Ramsauer Gymnasium vom 06. Oktober 2025 - 09. Oktober 2025

Das Kulinarrio Team wünscht guten Appetit und eine erholsame Pause!

Montag 06. Oktober			
Menü 1 	Tomatensuppe mit Linsen, Gebackenes Seelachsfilet (A,D), Braterdäpfel, Italienischer Blattsalat (O)	507 22 g 17 g 63 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Tomatensuppe mit Linsen, Saisonale Fruchtknödel (A,C,G)	660 24 g 18 g 97 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Dienstag 07. Oktober			
Menü 1	Grießnockerlsuppe (A,C,L), Erdäpfeltascherl mit Frischkäse/Broccoli (G), Bunter Joghurt-Kräuter-Dip (G,L), Eisbergsalat (O)	473 12 g 25 g 44 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2  	Grießnockerlsuppe (A,C,L), Gyros mit Tzatziki (G), Basmatireis, Eisbergsalat (O)	477 35 g 12 g 56 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Mittwoch 08. Oktober			
Menü 1  	Kalbfleischlaibchen (A,C,F,G,M), Röstkartoffel (A), Ketchup, Gurkensalat mit Kürbiskerne und Joghurt (G,O), Hausgemachtes Heidelbeerjoghurt (G)	512 29 g 18 g 57 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Krautfleckerl (A,L), Blattsalat (O), Hausgemachtes Heidelbeerjoghurt (G)	440 15 g 6 g 78 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Donnerstag 09. Oktober			
Menü 1 	Profiterolensuppe mit Gemüsewürfel (A,C,L), Tiroler Knödel (Pute) (A,C,F), Rahmsauce (G,L), Bunter Blattsalatmix (O), Obst nach Saison	478 25 g 15 g 59 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Profiterolensuppe mit Gemüsewürfel (A,C,L), Überbackene Topfenpalatschinken (A,C,G)	556 24 g 22 g 63 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate

GUT ZU WISSEN!

WIR VERWENDEN FOLGENDE PRODUKTE AUS ÖSTERREICH:

Rind: Österreich, 99%
Schwein: Österreich, 97%
Geflügel: Österreich, 90%
Kalb: Österreich, 43%
Flüssigei: Bodenhaltung, Österreich
Milch und alle Milchprodukte: Österreich, 88%

GUT ZU WISSEN!

WIR VERWENDEN FOLGENDE PRODUKTE:

Rind: EU, 1%
Schwein: EU, 3%
Geflügel: EU, 10%
Kalb: EU, 57%
Frischeier: EU, Bodenhaltung, Freilandhaltung
Milch und alle Milchprodukte: EU, 12%

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