








Wochenspeiseplan für Gymnasium Ried vom 18. September 2023 – 21. September 2023

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

Montag, 18. September 2023			
Suppe	Frittatensuppe (A,C,G,L)	108 4 g 5 g 11 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü1  	Schnitzel mit Letschogemüse, Rösti, Krautsalat	497 33 g 20 g 43 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü2	Reisauflauf (C,G), Mangomus	470 14 g 18 g 63 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Dienstag, 19. September			
Suppe	Schöberlsuppe (A,C,L)	39 3 g 1 g 3 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü1 	Fisch mit Käsekruste (C,D,G,L), Gemüsereis (L), Eisbergsalat	514 38 g 25 g 32 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü2	Überbackene Topfenpalatschinken (A,C,G,P), Vanillesauce (G)	606 25 g 23 g 73 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Mittwoch, 20. September			
Suppe	Nudelsuppe (A,L)	64 2 g 1 g 12 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü1 	Putenfilet, Braterdäpfel, Gemüse (G), Kräuterbutter (G)	514 38 g 25 g 32 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü2 	Gemüselaibchen (A,C,G), Petersilienkartoffeln, Kräuterdip (G), Gurkensalat (M)	518 15 g 20 g 66 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Donnerstag, 21. September			
Suppe	Butternockerlsuppe (A,C,G,L)	142 4 g 6 g 16 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü1  	Lasagne (A,C,G,L), Eisbergsalat	656 35 g 33 g 53 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü2	Süßer Polentaauflauf (C,G,P), Erdbeersauce	514 16 g 17 g 73 g	Kcal Eiweiß Fett 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

 100% pflanzlich
  enthält Alkohol
  Fisch
  Geflügel
  Knoblauch
  Lamm
  Meeresfrüchte
 MSC-C-58015
 Rind/Kalb
 Schwein
 Wild / **Symbole kennzeichnen ausschließlich das Hauptgericht**