

Wochenspeiseplan für International Christian School of Vienna für Woche 5

Das Kulinario Team wünscht guten Appetit und eine erholsame Pause!

Montag			
Menü 1 	Petersiliencremesuppe (A,G,L), Pariser Schnitzel vom Huhn (A,C), Brokkoli-Karfiolgemüse (L), Basmatireis, Obst	634 42 g 24 g 61 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Petersiliencremesuppe (A,G,L), Marmeladepalatschinken (A,C,G), Birnenkompott, Obst	783 15 g 33 g 106 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate

Dienstag			
Menü 1 	Frittatensuppe (A,C,G,L), Cevapcici, Erdäpfelpüree (G), Erbsen, Vanillepudding (G)	970 38 g 61 g 65 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Frittatensuppe (A,C,G,L), Chili sin Carne (F), Semmel (A,F), Bunter Blattsalatmix (O), Vanillepudding (G)	632 24 g 20 g 88 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Salatmenü 	Frittatensuppe (A,C,G,L), Taboulé (Bulgursalat) (A,H), Gebäck (A,F,N), Vanillepudding (G)	765 20 g 26 g 109 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate

Mittwoch			
Menü 1 	Buchstabensuppe (A,L), Gebratene Putenstreifen, Cocktailsauce (C,G,M), Soja-Gemüsereis (E,F,G), Balisto (A,F,G)	704 34 g 32 g 69 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Buchstabensuppe (A,L), Gemüselasagne mit Mozzarella (A,G,L), Salat (O), Balisto (A,F,G)	666 21 g 27 g 81 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate

Donnerstag			
Menü 1 	Kräuterrahmsuppe (A,G,L), Putengeschnetzeltes (A,G), Gemüse-Serviettenknödel (A,C,F,G,L), Eisbergsalat mit Mais (O), Birnen-Mohnkuchen (A,C,G,H)	765 36 g 37 g 70 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Kräuterrahmsuppe (A,G,L), Käsespätzle (A,C,G), Röstzwiebel (A), Eisbergsalat mit Mais (O), Birnen-Mohnkuchen (A,C,G,H)	924 31 g 41 g 106 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate

Freitag			
Menü 1 	Kaiserschöberlsuppe (A,C,L), Gebackenes Dorschfilet (A,D), Salzerdäpfel, Sauce Tartare (C,M), Bunter Blattsalatmix (O), Apfel	804 28 g 42 g 77 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Kaiserschöberlsuppe (A,C,L), Tortelloni mit Ricotta-Spinatfülle (A,C,G), Tomatensauce (C,G), Bunter Blattsalatmix (O), Apfel	561 19 g 15 g 85 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate





GUT ZU WISSEN!

WIR VERWENDEN FOLGENDE PRODUKTE AUS ÖSTERREICH:

Rind: Österreich, 99%
Schwein: Österreich, 98%
Kalb: Österreich, 64%
Geflügel: Österreich, 49%
Milch und alle Milchprodukte: Österreich, 74%
Flüssig: Bodenhaltung, Österreich, 100%
Frischeier: Bodenhaltung, Österreich, Freilandhaltung, 3%

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



GUT ZU WISSEN!

WIR VERWENDEN FOLGENDE PRODUKTE:

Rind: EU, 1%
Schwein: EU, 2%
Kalb: EU, 36%
Geflügel: EU, 51%
Milch und alle Milchprodukte: EU, Feta, Parmesan, Mozzarella, 26%
Frischeier: EU, Bodenhaltung, Freilandhaltung, 97%

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