

Wochenspeiseplan für International Christian School of Vienna für Woche 6

Das Kulinario Team wünscht guten Appetit und eine erholsame Pause!

Montag			
Menü 1 	Butternockerlsuppe (A,C,G,L), Orientalisches Huhn, Bunte Hirse, Zitronen-Kräuterdip (C,G,M), Chinakohlsalat (O), Naturjoghurt (G)	648 45 g 26 g 57 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Butternockerlsuppe (A,C,G,L), Kichererbsencurry mit Gemüse (G,L), Pita Fladenbrot (A), Chinakohlsalat (O), Naturjoghurt (G)	352 17 g 16 g 35 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Dienstag			
Menü 1  	Fenchelsuppe (A,G,L), Hascheehörnchen (A,L), Bunter Blattsalatmix (O), Obst	534 27 g 21 g 53 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Fenchelsuppe (A,G,L), Mini-Frühlingsrollen (A,F,N), Reis, Barbecue Dip "süß-sauer" (A,F), Bunter Blattsalatmix (O), Obst	442 9 g 15 g 85 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Salatmenü	Fenchelsuppe (A,G,L), Buchweizensalat mediterran (L,O), Gebäck (A,F,N), Obst	578 17 g 15 g 92 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Mittwoch			
Menü 1 	Nudelsuppe (A,L), Hühnernuggets (A,C), Risipisi, Ketchup, Salat (O), Schokopudding (G)	837 35 g 28 g 108 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Nudelsuppe (A,L), Gemüsebällchen (C), Buntes Gemüse (L), Tzatziki (G,O), Schokopudding (G)	433 14 g 14 g 60 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Donnerstag			
Menü 1  	Profiterolensuppe (A,C,L), Lasagne(Rind) (A,G,L), Gurkensalat (O), Marmorguglhupf (A,C,G)	1123 35 g 61 g 104 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Profiterolensuppe (A,C,L), Geröstete Knödel mit Ei (A,C,F,G), Sauerkraut (L,O), Gurkensalat (O), Marmorguglhupf (A,C,G)	1072 35 g 60 g 94 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Freitag			
Menü 1  	Karottencremesuppe (A,G,L), Rotes Hühner-Curry, Duftreis, Eisbergsalat (O), Obst	565 28 g 25 g 55 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Karottencremesuppe (A,G,L), Nougatpalatschinken (A,C,F,G,H), Apfelmus, Obst	831 16 g 46 g 91 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