

Wochenspeiseplan für International Christian School of Vienna für Woche 1

Das Kulinario Team wünscht guten Appetit und eine erholsame Pause!

Montag			
Menü 1 	Grießnockerlsuppe (A,C,L), Putenbrust natur, Rosmarinsafterl (G,L), VK-Spiralen (A), Karottensalat, Schokopudding (G)	706 42 g 17 g 94 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Grießnockerlsuppe (A,C,L), Karfiol-Käseleibchen (A,C,G,N), Sauerrahm-Kräuter-Dip (G), Karotten "Rustica" (L), Schokopudding (G)	724 23 g 40 g 65 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Dienstag			
Menü 1 	Maiscremesuppe, Fischstäbchen (A,D), Reis, Erbsen, Ketchup, Obst	632 26 g 19 g 88 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Maiscremesuppe, Gemüsefleckerl mit Parmesan (A,C,G), Gurkensalat (O), Obst	558 26 g 26 g 55 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Salatmenü 	Maiscremesuppe, Nudel-Ei-Salat mit Curry und Gemüse (A,C,G,M,O), Gebäck (A,F,N), Obst	762 27 g 30 g 92 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Mittwoch			
Menü 1 	Erbsensuppe (A,G,L), Paprikarahmschnitzel (A,G,L), Nockerl (A,C), Chinakohlsalat (O), Schokokuchen (A,C,G)	857 46 g 34 g 91 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Erbsensuppe (A,G,L), Mohnnudeln (A,C,G), Apfelmus, Schokokuchen (A,C,G)	997 20 g 36 g 146 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Donnerstag			
Menü 1 	Reibteigsuppe (A,C,L), Rostbratwürstel, Braterdäpfel, Broccoliröschen (L), Müsliriegel Erdbeer-Joghurt (A,G)	828 35 g 47 g 65 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Reibteigsuppe (A,C,L), Spiralen mit Tomatensauce (A,C,G), Parmesan (C,G), Eisbergsalat (O), Müsliriegel Erdbeer-Joghurt (A,G)	544 18 g 14 g 84 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Freitag			
Menü 1  	Zucchini-cremesuppe (A,G,L), Ofenkartoffel mit Hühnerstreifen u. Dip (G), Röstgemüse mit Kürbis, Bunter Blattsalatmix (O), Apfel	535 31 g 18 g 60 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Zucchini-cremesuppe (A,G,L), Eiernockerl (A,C,G), Bunter Blattsalatmix (O), Apfel	685 26 g 30 g 77 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