

Wochenspeiseplan für International Christian School of Vienna für Woche 2

Das Kulinario Team wünscht guten Appetit und eine erholsame Pause!

Montag			
Menü 1 	Butternockerlsuppe (A,C,G,L), Schinkenrahmspätzle (A,C,G,L), Chinakohlsalat (O), Mandarinenkompott	702 24 g 21 g 102 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Butternockerlsuppe (A,C,G,L), Gemüse-Serviettenknödel (A,C,F,G,L), Käsesauce (A,C,G,L), Chinakohlsalat (O), Mandarinenkompott	580 18 g 23 g 72 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Dienstag			
Menü 1  	Broccolicremesuppe (A,G,L), Lasagne(Rind) (A,G,L), Karottensalat, Birne	774 31 g 33 g 87 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Broccolicremesuppe (A,G,L), Apfelstrudel (A,G), Vanillesauce (G), Birne	673 13 g 19 g 110 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Salatmenü	Broccolicremesuppe (A,G,L), Apfel-Dinkelsalat mit Walnüssen / Honig (A,G,H), Gebäck (A,F,N), Birne	436 13 g 7 g 79 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Mittwoch			
Menü 1 	Backerbsensuppe (A,C,G,L), Hühnergeschnetzeltes in Kräuterrahm (A,G,L), VK-Nockerl (A,C), Erbsen, Biskuitroulade (A,C)	819 41 g 22 g 111 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Backerbsensuppe (A,C,G,L), Gemüsebällchen (C), Petersilerdäpfel (G), Bunter Sauerrahm-Gemüsedip (C,G,M), Bunter Blattsalatmix (O), Biskuitroulade (A,C)	709 15 g 27 g 99 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Donnerstag			
Menü 1 	Nudelsuppe (A,L), Asia-Hühner-Wok (A,B,F,L), Reis, Eisbergsalat (O), Apfel-Holunderblüten-Joghurt (G)	585 32 g 17 g 77 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Nudelsuppe (A,L), Erdäpfelstrudel mit Karotten (A,C,G,N), Kräuterrahmsauce (A,G,L), Eisbergsalat (O), Apfel-Holunderblüten-Joghurt (G)	589 16 g 20 g 81 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Freitag			
Menü 1 	Kaiserschöberlsuppe (A,C,L), Chicken Wings (A,C,G), Basmatireis, Salat (O), Hausgemachtes Heidelbeerjoghurt (G)	682 42 g 27 g 64 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Kaiserschöberlsuppe (A,C,L), Schupfnudeln mit Kohl (A,C,F,G), Salat (O), Hausgemachtes Heidelbeerjoghurt (G)	688 21 g 18 g 105 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%
Flüssigkei: 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