

Wochenspeiseplan für International Christian School of Vienna für Woche 3

Das Kulinario Team wünscht guten Appetit und eine erholsame Pause!

Montag			
Menü 1  	Buchstabensuppe (A,L), Faschierter Braten (Kalb/Rind) (A,C), Bratensauce (G,L), Erdäpfelpüree (G), Karotten "Rustica" (L), Topfenkuchen (A,C,G)	666 32 g 20 g 87 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Buchstabensuppe (A,L), Erdäpfelgulasch vegetarisch (A,G,L,O), Kornweckerl (A,F,N), Eisbergsalat (O), Topfenkuchen (A,C,G)	565 16 g 11 g 98 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Dienstag			
Menü 1 	Lauchcremesuppe (G), Gebackenes Putenschnitzel (A,C), Zitronenspalte, Basmatireis, Fisolen, Banane	629 29 g 14 g 97 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Lauchcremesuppe (G), Farfalle (A), Sojasugo (F,L), Parmesan (C,G), Bunter Blattsalatmix (O), Banane	597 21 g 16 g 93 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Salatmenü	Lauchcremesuppe (G), Bunter Nudel-Gemüsesalat (A,G,O), Gebäck (A,F,N), Banane	664 18 g 14 g 117 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Mittwoch			
Menü 1	Petersilcremesuppe (A,F,L), Zwetschkenknödel (A,C,G,H), Früchtecocktail	548 8 g 19 g 81 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2  	Petersilcremesuppe (A,F,L), Salamipizza (A,G), Eisbergsalat (O), Früchtecocktail	732 30 g 28 g 88 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Donnerstag			
Menü 1 	Eiermuschelsuppe (A,C,L), Spaghetti Carbonara (A,C,G,L), Gurkensalat (O), Stracciatella Creme (F,G)	872 25 g 37 g 109 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2  	Eiermuschelsuppe (A,C,L), Vegetarische Gyrospfanne (A,F,L), Reis, Gurkensalat (O), Stracciatella Creme (F,G)	760 19 g 37 g 87 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Freitag			
Menü 1 	Klare Suppe mit Profiteroles (A,C,L), Fish & Chips (A,D,G), Ketchup, Salat (O), Schokopudding (G)	509 11 g 16 g 78 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Klare Suppe mit Profiteroles (A,C,L), Asia-Reispfanne (A,F,H), Salat (O), Schokopudding (G)	862 24 g 49 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%
Flüssigei: 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