

Wochenspeiseplan für International Christian School of Vienna für Woche 4

Das Kulinario Team wünscht guten Appetit und eine erholsame Pause!

Montag			
Menü 1 	Suppe mit Brandteigkräpferl (A,C,L), Chili con Carne (L), Semmel (A,F), Salat (O), Birnenmus	578 36 g 15 g 74 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Suppe mit Brandteigkräpferl (A,C,L), Buntres Dinkelrisotto (A,G,L), Salat (O), Birnenmus	390 10 g 10 g 61 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Dienstag			
Menü 1 	Grießnockerlsuppe (A,C,L), Schinkenfleckerl (Pute) (A), Maissalat mit Paprika (O), Obst	578 35 g 13 g 78 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Grießnockerlsuppe (A,C,L), Erdäpfelrösti, Bunter Sauerrahm-Gemüsedip (C,G,M), Brokkoli-Karfiolgemüse (L), Obst	591 10 g 29 g 62 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Salatmenü 	Grießnockerlsuppe (A,C,L), Toskanischer Nudelsalat (A,G,O), Gebäck (A,F,N), Obst	756 29 g 28 g 95 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Mittwoch			
Menü 1 	Sternchensuppe (A,L), Hühnerrnatschnitzel (G), Spiralen (A), Babykarotten (L), Bananenschnitte (A,C,G,H)	669 40 g 19 g 84 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Sternchensuppe (A,L), Broccoli-Cheese-Nuggets (A,C,G), Basmatireis, Ketchup, Salat (O), Bananenschnitte (A,C,G,H)	781 20 g 33 g 100 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Donnerstag			
Menü 1 	Zucchini-cremesuppe (A,G,L), VK-Spaghetti Bolognese (Rind) (A,C,G,L), Parmesan (C,G), Eisbergsalat (O), Fruchtjoghurt (G)	598 29 g 22 g 68 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Zucchini-cremesuppe (A,G,L), Italienischer Linseneintopf (A,G,L), Serviettenrolle (A,C,F,G), Eisbergsalat (O), Fruchtjoghurt (G)	666 31 g 20 g 88 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Freitag			
Menü 1 	Apfel-Selleriesuppe (A,G,L), Köttbullar mit Rahmsauce (A,C,F,G,L,M,O), Erdäpfelpüree (G), Preiselbeermarmelade, Zucchini-Karottensalat (O), Obst	618 22 g 27 g 70 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Apfel-Selleriesuppe (A,G,L), Kaiserschmarren (A,C,G), Apfelmus, Obst	779 19 g 28 g 113 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%
Flüssige: Bodenhaltung, Österreich, 100%
Frischeier: Bodenhaltung, Österreich, Freilandhaltung, 3%



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%

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

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