









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, Natursauce (L), Farfalle (A), Karottensalat, Müsliriegel (A,E,G,H)	656 40 g 14 g 90 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Grießnockerlsuppe (A,C,L), Karfiol-Käselaiabchen (A,C,G,N), Schnittlaucherdäpfel, Kressedip (G), Karottensalat, Müsliriegel (A,E,G,H)	758 23 g 33 g 89 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate

Dienstag			
Menü 1 	Petersiliencremesuppe (A,G,L), Fischstäbchen (A,D), Reis, Ketchup, Erbsen, Hausgemachtes Heidelbeerjoghurt (G)	622 27 g 19 g 83 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Petersiliencremesuppe (A,G,L), Krautfleckerl (A), Gurkensalat (O), Hausgemachtes Heidelbeerjoghurt (G)	449 14 g 14 g 66 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Salatmenü 	Petersiliencremesuppe (A,G,L), Nudel-Ei-Salat mit Curry und Gemüse (A,C,G,M,O), Gebäck (A,F,N), Hausgemachtes Heidelbeerjoghurt (G)	827 30 g 32 g 101 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate

Mittwoch			
Menü 1 	Sternchensuppe (A,L), Gebackenes Putenschnitzel (A,C), Zitronenspalte, Basmatireis, Chinakohlsalat (O), Obst	504 28 g 10 g 74 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Sternchensuppe (A,L), Nussnudeln (A,C,G,H), Apfelmus, Obst	805 17 g 22 g 129 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate

Donnerstag			
Menü 1 	Reibteigsuppe (A,C,L), Rostbratwürstel, Braterdäpfel, Broccoliröschen (L), Karottenkuchen (A,C,G,H)	864 36 g 49 g 70 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Reibteigsuppe (A,C,L), Spiralen mit Tomatensauce (A,C,G), Parmesan (C,G), Eisbergsalat (O), Karottenkuchen (A,C,G,H)	580 19 g 16 g 88 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate

Freitag			
Menü 1 	Maiscremesuppe, Ofenkartoffel mit Hühnerstreifen u. Dip (G), Mediterranes Gemüse, Bunter Blattsalatmix (O), Obstsalat	520 31 g 20 g 52 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Maiscremesuppe, Eiernockerl (A,C,G), Bunter Blattsalatmix (O), Obstsalat	628 24 g 28 g 68 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate



GUT ZU WISSEN!

WIR VERWENDEN FOLGENDE PRODUKTE AUS ÖSTERREICH:

Rind: Österreich, 99%
Schwein: Österreich, 97%
Geflügel: Österreich, 90%
Kalb: Österreich, 43%
Flüssigei: Bodenhaltung, Österreich
Milch und alle Milchprodukte: Österreich, 88%

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, 3%
Geflügel: EU, 10%
Kalb: EU, 57%
Frischeier: EU, Bodenhaltung, Freilandhaltung
Milch und alle Milchprodukte: EU, 12%

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

 100% pflanzlich  enthält Alkohol  Fisch  Geflügel  Knoblauch  Lamm  Meeresfrüchte
 Rind/Kalb  Schwein  Wild / Symbole kennzeichnen ausschließlich das Hauptgericht