







# Wochenspeiseplan für International Christian School of Vienna für Woche 2



Das Kulinario Team wünscht guten Appetit und eine erholsame Pause!

Montag			
Menü 1  	Zucchini-Überbraten (A,C,L), Lasagne (Rind) (A,G,L), Chinakohlsalat (O), Obst	630 30 g 31 g 56 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Zucchini-Überbraten (A,C,L), Apfelstrudel (A,G), Vanillesauce (G), Obst	579 12 g 18 g 88 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate

Dienstag			
Menü 1 	Frittatensuppe (A,C,G,L), Schinkenrahmspätzle (A,C,G,L), Karottensalat, Müsliriegel Erdbeer-Joghurt (A,G)	719 24 g 25 g 98 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Frittatensuppe (A,C,G,L), Gemüse-Serviettenknödel (A,C,F,G,L), Basilikumsauce (A,G,L), Karottensalat, Müsliriegel Erdbeer-Joghurt (A,G)	557 17 g 23 g 69 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Salatmenü	Frittatensuppe (A,C,G,L), Taboulé (Bulgursalat) (A,H), Gebäck (A,F,N), Müsliriegel Erdbeer-Joghurt (A,G)	724 19 g 24 g 106 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate

Mittwoch			
Menü 1 	Broccolicremesuppe (A,G,L), Hühnergeschneitztes in Kräuterrahm (A,G,L), VK-Nockerl (A,C), Broccoliröschen (L), Biskuitroulade (A,C)	804 41 g 24 g 104 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Broccolicremesuppe (A,G,L), Überbackene Gemüsefleckerl (A,C,G), Bunter Blattsalatmix (O), Biskuitroulade (A,C)	753 25 g 27 g 101 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate

Donnerstag			
Menü 1 	Backerbsensuppe (A,C,G,L), Ananas-Putencurry (A,G,L), Reis, Eisbergsalat (O), Vanillepudding (G)	674 31 g 23 g 85 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Backerbsensuppe (A,C,G,L), Gnocchi mit Paradeissauce (A,C,G), Parmesan (C,G), Eisbergsalat (O), Vanillepudding (G)	701 19 g 22 g 105 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate

Freitag			
Menü 1 	Sternchensuppe (A,L), Chicken Wings (A,C,G), Basmatireis, Salat (O), Apfel-Holunderblüten-Joghurt (G)	696 41 g 22 g 79 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Sternchensuppe (A,L), Gemüsebällchen (C), Petersilerdäpfel (G), Sauerrahm-Kräuter-Dip (G), Salat (O), Apfel-Holunderblüten-Joghurt (G)	571 18 g 19 g 78 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