








## 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-Apfelsalat, Obst	520 28 g 19 g 58 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Buchstabensuppe (A,L), Spinatknödel (A,C,F,G), Käsesauce (A,C,G,L), Karotten-Apfelsalat, Obst	669 26 g 29 g 75 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate

Dienstag			
Menü 1	Lauchcremesuppe (G), Erdbeerknödel (A,C,G,H), Pfirsichkompott, Mango-Joghurt-Dessert (G)	854 29 g 30 g 114 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Lauchcremesuppe (G), Erdnusscurry (E), Bulgur mit Lauchstreifen (A,G), Bunter Blattsalatmix (O), Mango-Joghurt-Dessert (G)	543 16 g 32 g 46 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Salatmenü	Lauchcremesuppe (G), Bunter Nudel-Gemüsesalat (A,G,O), Gebäck (A,F,N), Mango-Joghurt-Dessert (G)	670 21 g 19 g 101 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate

Mittwoch			
Menü 1 	Backerbsensuppe (A,C,G,L), Paprikarahmschnitzel (A,G,L), Hörnchen (A), Eisbergsalat (O), Früchtecocktail	629 38 g 28 g 55 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Backerbsensuppe (A,C,G,L), Pizza Margherita (A,G), Eisbergsalat (O), Früchtecocktail	656 24 g 22 g 88 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate

Donnerstag			
Menü 1 	Eiermuschelsuppe (A,C,L), Spaghetti Carbonara (A,C,G,L), Gurkensalat (O), Marillenkuchen (A,C,G)	755 26 g 27 g 101 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2  	Eiermuschelsuppe (A,C,L), Vegetarische Gyrospfanne (A,F,L), Reis, Gurkensalat (O), Marillenkuchen (A,C,G)	561 19 g 20 g 76 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate

Freitag			
Menü 1 	Reibteigsuppe (A,C,L), Fish & Chips (A,D,G), Ketchup, Salat (O), Schokopudding (G)	742 14 g 29 g 104 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2  	Reibteigsuppe (A,C,L), Indisches Linsen Dal (H,L), Basmatireis, Salat (O), Schokopudding (G)	934 29 g 36 g 121 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate



**GUT ZU WISSEN!**

WIR VERWENDEN FOLGENDE PRODUKTE AUS ÖSTERREICH:

Rind: Österreich, 99%  
Schwein: Österreich, 97%  
Geflügel: Österreich, 90%  
Kalb: Österreich, 43%  
Flüssig: 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