

Wochenspeiseplan für International Christian School of Vienna für Woche 6

Das Kulinario Team wünscht guten Appetit und eine erholsame Pause!

Montag			
Menü 1  	Paradeissuppe, Hascheehörnchen (A,L), Eisbergsalat (O), Donut (A,F,G)	774 30 g 34 g 80 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Paradeissuppe, Zucchini-Moussaka (vegetarisch) (A,F,G,L), Eisbergsalat (O), Donut (A,F,G)	723 26 g 37 g 71 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Dienstag			
Menü 1  	Käsecremesuppe (A,G,L), Penne alla boscaiola mit Putenschinken (A,C,G), Bunter Blattsalatmix (O), Heidelbeercreme (G)	738 27 g 42 g 63 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Käsecremesuppe (A,G,L), Mini-Frühlingsrollen (A,F,N), Reis, Erbsen, Bunter Blattsalatmix (O), Heidelbeercreme (G)	685 21 g 33 g 92 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Salatmenü	Käsecremesuppe (A,G,L), Buchweizensalat mediterran (L,O), Gebäck (A,F,N), Heidelbeercreme (G)	804 24 g 32 g 102 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Mittwoch			
Menü 1  	Nudelsuppe (A,L), Rindsgulasch (A), Nockerl (A,C), Salat (O), Schokopudding (G)	686 43 g 21 g 81 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Nudelsuppe (A,L), Gemüsebällchen (C), Petersilerdäpfel (G), Curry-Dip (C,G,M), Schokopudding (G)	638 15 g 26 g 83 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Donnerstag			
Menü 1 	Profiterolensuppe (A,C,L), Gebackenes Putenschnitzel (A,C), Reis, Ketchup, Gurkensalat (O), Linzerstangerl (A,C,F,G)	724 27 g 27 g 92 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Profiterolensuppe (A,C,L), Geröstete Knödel mit Ei (A,C,F,G), Gurkensalat (O), Linzerstangerl (A,C,F,G)	767 28 g 41 g 69 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Freitag			
Menü 1  	Frittatensuppe (A,C,G,L), Rotes Hühner-Curry, Basmatireis, Eisbergsalat (O), Obst	590 30 g 26 g 58 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Frittatensuppe (A,C,G,L), Nougatpalatschinken (A,C,F,G,H), Birnenmus, Obst	847 18 g 46 g 91 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%
Flüssigel: 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