








Wochenspeiseplan für International Christian School of Vienna für Woche 7


Das Kulinarario Team wünscht guten Appetit und eine erholsame Pause!

Montag			
Menü 1 	Eiermuschelsuppe (A,C,L), Hühnernuggets (A,C), Erdäpfelpüree (G), Ketchup, Eisbergsalat (O), Fruchtojoghurt (G)	743 33 g 28 g 86 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Eiermuschelsuppe (A,C,L), Erdäpfeltascherl mit Frischkäse/Broccoli (G), Joghurt-Kräuterdip (G), Eisbergsalat (O), Fruchtojoghurt (G)	636 17 g 28 g 76 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate

Dienstag			
Menü 1  	Grießnockerlsuppe (A,C,L), Spare Rips, Gebratener Reis (L), Bunter Blattsalatmix (O), Müsliriegel Schoko-Banane (A,E,G)	779 39 g 37 g 72 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Grießnockerlsuppe (A,C,L), Bandnudeln (A), Käsesauce (A,C,G,L), Bunter Blattsalatmix (O), Müsliriegel Schoko-Banane (A,E,G)	493 12 g 25 g 54 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Salatmenü	Grießnockerlsuppe (A,C,L), Bulgur-Gurken-Salat (A,G,O), Gebäck (A,F,N), Müsliriegel Schoko-Banane (A,E,G)	574 15 g 16 g 91 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate

Mittwoch			
Menü 1  	Kaspressknödelsuppe (A,C,G,L), Fleischbällchen in Tomatensauce (A,C,G,L,M), Salzerdäpfel, Salat (O), Obst	521 25 g 25 g 47 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Kaspressknödelsuppe (A,C,G,L), Gemüsepaella, Salat (O), Obst	397 13 g 17 g 48 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate

Donnerstag			
Menü 1 	Frittatensuppe (A,C,G,L), Gebackenes Putenschnitzel (A,C), Reis, Maissalat (O), Schoko-Kokoskuchen (A,C,G)	876 32 g 34 g 107 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Frittatensuppe (A,C,G,L), Gemüseschnitzel (A,C,G,L), Petersilerdäpfel (G), Sauce Tartare (C,M), Maissalat (O), Schoko-Kokoskuchen (A,C,G)	1197 21 g 71 g 113 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate

Freitag			
Menü 1	Butternockerlsuppe (A,C,G,L), Milchreis (G), Weichselragout, Obst	567 15 g 16 g 89 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Butternockerlsuppe (A,C,G,L), Penne (A), Gemüsesugo (L), Bunter Blattsalatmix (O), Obst	510 16 g 15 g 74 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%
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