


Wochenspeiseplan für International Christian School of Vienna

1. Woche

Das Kulinarío Team wünscht "guten Appetit" und eine erholsame Pause!

Montag 31. Dezember			
Menü 1  	Sternchensuppe (A,C,L), Putenbrust natur, Rosmarinsaferl (C,F,G,L), Braterdäpfel, Eisbergsalat (O), Obst nach Saison	579 45 g 8 g 79 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Sternchensuppe (A,C,L), Fruchtig-scharfe Asianudeln (A,B,C,F,L), Eisbergsalat (O), Obst nach Saison	616 21 g 21 g 85 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Dienstag 01. Jänner			
Menü 1 	Karottencremesuppe mit Ingwer (A,F,L), Schinkenfleckerl (Pute) (A,C), Eisbergsalat (O), Fruchtjoghurt (G)	609 33 g 18 g 78 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2  	Karottencremesuppe mit Ingwer (A,F,L), Fischstäbchen (A,D), Ketchup, Reis, Erdäpfelsalat (L,M), Fruchtjoghurt (G)	849 30 g 31 g 111 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Mittwoch 02. Jänner			
Menü 1  	Biskuitschöberlsuppe (A,C,L), Faschierte Laibchen (A), Natursauce (F,L), Erdäpfelpüree (G), Eisbergsalat (O), Müsliriegel (A,E,G,H)	676 32 g 33 g 60 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Biskuitschöberlsuppe (A,C,L), Eiernockerl (A,C,G), Eisbergsalat (O), Müsliriegel (A,E,G,H)	649 29 g 32 g 61 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Donnerstag 03. Jänner			
Menü 1  	Reibteigsuppe (A,C,L), Rindsschnitzel in Wurzelrahmsauce (A,F,G,L), Bandnudeln (A,C), Eisbergsalat (O), Sacherschnitte (A,C,G)	954 40 g 41 g 112 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Reibteigsuppe (A,C,L), Kaiserschmarren (A,C,G), Apfelmus, Sacherschnitte (A,C,G)	1033 22 g 41 g 149 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Freitag 04. Jänner			
Menü 1  	Legierte Grießsuppe (A,C,G,L), Pizza mit Putenschinken (A,F,G), Eisbergsalat (O), Obst nach Saison	1037 57 g 34 g 122 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Legierte Grießsuppe (A,C,G,L), Vegetarische Tortellini (A,C,G), Kräutersauce (G,L), Eisbergsalat (O), Obst nach Saison	577 18 g 15 g 91 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate



Deklarationspflichtige Zusatzstoffe und 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
  Fair
  Fisch
  Geflügel
  Knoblauch
  Lamm
 Meeresfrüchte
 Rind/Kalb
 Schwein
 Wild / **Symbole kennzeichnen ausschließlich das Hauptgericht**