











Wochenspeiseplan für International Christian School of Vienna

2. Woche

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

Montag 07. Jänner			
Menü 1 	Backerbsensuppe (A,C,G,L), Chicken Frites (A,C), Ketchup, Pommes frites, Eisbergsalat (O), Fruchtjoghurt (G)	827 28 g 39 g 88 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Backerbsensuppe (A,C,G,L), Nougatknödel mit Nussbrösel (A,C,G,H), Fruchtjoghurt (G)	716 22 g 33 g 80 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Dienstag 08. Jänner			
Menü 1  	Kräutercremesuppe (A,F,L), Bifteki (C,G), Sour-Cream-Dip (G), Wedges, Eisbergsalat (O), Schokopudding (G)	777 28 g 41 g 72 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Kräutercremesuppe (A,F,L), Spaghetti (A,C), Käsesauce (A,C,G,L), Eisbergsalat (O), Schokopudding (G)	662 21 g 25 g 86 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Mittwoch 09. Jänner			
Menü 1  	Frittatensuppe (A,C,G,L), Lasagne (Rind) (A,C,G,L), Gurkensalat (O), Obst nach Saison	850 33 g 40 g 88 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Frittatensuppe (A,C,G,L), Gemüselasagne (A,C,G,L), Gurkensalat (O), Obst nach Saison	804 24 g 36 g 92 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Donnerstag 10. Jänner			
Menü 1  	Grießnockerlsuppe (A,C,L), Gegrillte Hühnerkeule mit Natursaft 1 (C,L), Reis, Eisbergsalat (O), Kokoskuppel (A,C,F,G)	691 32 g 32 g 68 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Grießnockerlsuppe (A,C,L), Gnocchi mit Paradeissauce (A,C,G), Parmesan (C,G), Eisbergsalat (O), Kokoskuppel (A,C,F,G)	737 19 g 25 g 106 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Freitag 11. Jänner			
Menü 1  	Kaiserschöberlsuppe (A,C,L), Chili con Carne (L), Semmel (A,F), Banane	581 37 g 16 g 74 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Kaiserschöberlsuppe (A,C,L), Apfelstrudel (A,G), Vanillesauce (G), Banane	781 15 g 22 g 130 g	Kcal Eiw eiß 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**