











Wochenspeiseplan für International Christian School of Vienna

3. Woche

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

Montag 14. Jänner			
Menü 1  	Buchstabensuppe (A,C,L), Faschierter Braten (Kalb/Rind) (A,C), Bratensauce (F,G,L), Erdäpfelpüree (G), Eisbergsalat (O), Vanillepudding (G)	742 38 g 30 g 76 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Buchstabensuppe (A,C,L), Karfiol-Käselaiabchen (A,C,G,N), Sauce Tartare (C,M), Salzerdäpfel, Eisbergsalat (O), Vanillepudding (G)	910 21 g 54 g 83 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Dienstag 15. Jänner			
Menü 1 	Haferflockensuppe (A,G,L), Gebackenes Putenschnitzel (A,C), Ketchup, Reis, Eisbergsalat (O), Obstsalat	665 31 g 16 g 98 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Haferflockensuppe (A,G,L), Fruchtig-scharfe Asianudeln (A,B,C,F,L), Eisbergsalat (O), Obstsalat	611 21 g 23 g 80 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Mittwoch 16. Jänner			
Menü 1 	Backerbsensuppe (A,C,G,L), Chicken Wings (A,C,G), Ketchup, Wedges, Eisbergsalat (O), Obst nach Saison	790 37 g 32 g 84 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Backerbsensuppe (A,C,G,L), Gemüserisotto (C,G,L), Parmesan (C,G), Eisbergsalat (O), Obst nach Saison	578 18 g 19 g 81 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Donnerstag 17. Jänner			
Menü 1 	Eintropfsuppe (A,C,L), Puten- Augsburg, Ketchup, Erdäpfelpüree (G), Eisbergsalat (O), Biskuitkuchen (A,C)	675 40 g 20 g 79 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Eintropfsuppe (A,C,L), Pizza mit Mozzarella (A,F,G), Eisbergsalat (O), Biskuitkuchen (A,C)	1101 47 g 36 g 141 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Freitag 18. Jänner			
Menü 1  	Karotten-Ingwersuppe (A,G,L), Lasagne (Rind) (A,C,G,L), Eisbergsalat (O), Obst nach Saison	800 31 g 36 g 85 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Karotten-Ingwersuppe (A,G,L), Gebratene Erdäpfellaibchen (A,C,G,L), Letschogemüse, Eisbergsalat (O), Obst nach Saison	675 23 g 34 g 67 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

