










Wochenspeiseplan für International Christian School of Vienna

4. Woche

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

Montag 21. Jänner			
Menü 1  	Suppe mit Brandteigkrapferl (A,C,L), Polpetti mit Paradeissauce (A,C,G,L,M), Salzerdäpfel, Eisbergsalat (O), Müsliriegel (A,E,G,H)	563 23 g 28 g 52 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Suppe mit Brandteigkrapferl (A,C,L), Käsespätzle (A,C,G), Eisbergsalat (O), Müsliriegel (A,E,G,H)	638 27 g 22 g 81 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Dienstag 22. Jänner			
Menü 1  	Grießnockerlsuppe (A,C,L), Italienischer Rinderbraten (A,L), Spaghetti (A,C), Babykarotten (L), Muffin (A,C,G)	890 48 g 28 g 104 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Grießnockerlsuppe (A,C,L), Spaghetti mit Gemüsesugo (A,C,L), Parmesan (C,G), Eisbergsalat (O), Muffin (A,C,G)	831 25 g 26 g 116 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Mittwoch 23. Jänner			
Menü 1  	Broccolicremesuppe (A,G,L), Hühnernaturschnitzel (C,F,G), Basmatireis, Eisbergsalat (O), Obst nach Saison	671 44 g 16 g 87 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Broccolicremesuppe (A,G,L), Wok-Gemüsepfanne mit Tofu (A,F,L), Basmatireis, Eisbergsalat (O), Obst nach Saison	684 27 g 23 g 92 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Donnerstag 24. Jänner			
Menü 1 	Kräuterfrittatensuppe (A,C,G,L), Putensteak, Barbecue - Dip "süß-sauer" (A,F), Wedges, Eisbergsalat (O), Marmorgughupf (A,C,G,H)	833 41 g 31 g 95 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Kräuterfrittatensuppe (A,C,G,L), Spaghetti mit Tomatensauce (A,C,G), Parmesan (C,G), Gurkensalat (O), Marmorgughupf (A,C,G,H)	812 23 g 30 g 110 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Freitag 25. Jänner			
Menü 1 	Nudelsuppe (A,C,L), Gebratener Putenleberkäse, Ketchup, Wedges, Eisbergsalat (O), Obst nach Saison	679 27 g 26 g 80 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Nudelsuppe (A,C,L), Kaiserschmarren (A,C,G), Apfelmus, Obst nach Saison	681 17 g 17 g 119 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



Wild / Symbole kennzeichnen ausschließlich das Hauptgericht