












Wochenspeiseplan für International Christian School of Vienna

5. Woche

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

Montag 28. Jänner			
Menü 1 	Karottencremesuppe (A,G,L), Asia-Hühner-Wok (A,B,F,L), Basmatireis, Eisbergsalat (O), Fruchtjoghurt (G)	705 39 g 24 g 84 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Karottencremesuppe (A,G,L), Mohnnudeln (A,C,G), Apfelmus, Fruchtjoghurt (G)	813 20 g 23 g 127 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Dienstag 29. Jänner			
Menü 1 	Frittatensuppe (A,C,G,L), Chicken Frites (A,C), Ketchup, Pommes frites, Eisbergsalat (O), Vanillepudding (G)	880 29 g 42 g 94 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Frittatensuppe (A,C,G,L), Karfiol-Erdäpfel-Laibchen (A,C,G), Knoblauch-Dip (G), Eisbergsalat (O), Vanillepudding (G)	582 26 g 28 g 55 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Mittwoch 30. Jänner			
Menü 1  	Buchstabensuppe (A,C,L), Hühnerschnitzel (C,F,G), Reis, Eisbergsalat (O), Obst nach Saison	641 41 g 16 g 82 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2   	Buchstabensuppe (A,C,L), Fischstäbchen (A,D), Sour-Cream-Dip (G), Reis, Erdäpfelsalat (L,M), Obst nach Saison	863 30 g 29 g 118 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Donnerstag 31. Jänner			
Menü 1 	Grießdukatensuppe (A,C,G,L), Spaghetti Bolognese (Rind) (A,C,G,L), Parmesan (C,G), Eisbergsalat (O), Streuselkuchen (A,C,G)	944 33 g 30 g 134 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Grießdukatensuppe (A,C,G,L), Spaghetti mit Tomatensauce (A,C,G), Parmesan (C,G), Eisbergsalat (O), Streuselkuchen (A,C,G)	819 22 g 23 g 130 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Freitag 01. Februar			
Menü 1  	Kohlrabicremesuppe (A,G,L), Seehechtfilet "Müllerin" (A,D), Joghurt dip (G), Salzerdäpfel, Eisbergsalat (O), Obst nach Saison	507 34 g 12 g 63 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Kohlrabicremesuppe (A,G,L), Topfenpalatschinken (A,C,G), Vanillesauce (G), Obst nach Saison	803 26 g 25 g 117 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

