

Wochenspeiseplan für International Christian School of Vienna für Woche 1

Das Kulinarrio Team wünscht guten Appetit und eine erholsame Pause!

Montag			
Menü 1 	Grießnockerlsuppe, Putenbrust natur, Rosmarinsafterl, VK-Spiralen, Karottensalat, Schokopudding	706 42 g 17 g 94 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Grießnockerlsuppe, Karfiol-Käselaiabchen, Sauerrahm-Kräuter-Dip, Karotten "Rustica", Schokopudding	724 23 g 40 g 65 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Dienstag			
Menü 1 	Maiscremesuppe, Fischstäbchen, Gemüsebulgur, Ketchup, Obst nach Saison	600 21 g 17 g 85 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Maiscremesuppe, Krautfleckerl, Gurkensalat, Obst nach Saison	475 11 g 12 g 78 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Salatmenü 	Maiscremesuppe, Nudel-Ei-Salat mit Curry und Gemüse, Gebäck, Obst nach Saison	854 27 g 30 g 113 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Mittwoch			
Menü 1 	Erbsensuppe, Paprikarahmschnitzel, Basmatireis, Chinakohlsalat, Schokokuchen	944 44 g 43 g 95 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Erbsensuppe, Mohnnudeln, Apfelmus, Schokokuchen	984 20 g 35 g 142 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Donnerstag			
Menü 1 	Reibteigsuppe, Rostbratwürstel, Braterdäpfel, Broccoliröschen, Mandarinenkompott	805 34 g 43 g 70 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Reibteigsuppe, Spiralen mit Tomatensauce, Parmesan, Eisbergsalat, Mandarinenkompott	521 17 g 10 g 88 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Freitag			
Menü 1 	Zucchinicremesuppe, Ofenkartoffel mit Hühnerstreifen u. Dip, Mischgemüse, Apfel	534 32 g 17 g 61 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Zucchinicremesuppe, Eiernockerl, Bunter Blattsalatmix, Apfel	685 26 g 30 g 77 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate



GUT ZU WISSEN!

WIR VERWENDEN FOLGENDE PRODUKTE AUS ÖSTERREICH:

Rind: Österreich, 99%
 Schwein: Österreich, 97%
 Geflügel: Österreich, 90%
 Kalb: Österreich, 43%
 Milch und alle Milchprodukte: Österreich, 98%
 Flüssigei: Bodenhaltung, Österreich

Fleisch: Österreich = 3 x AT (geboren/gemästet/geschlachtet)
 Wild: in Österreich geschossen oder aus dem Wildgatter entnommen
 Milch: Österreich = 2 x AT (gemolken/verarbeitet)

GUT ZU WISSEN!

WIR VERWENDEN FOLGENDE PRODUKTE:

Rind: EU, 1%
 Schwein: EU, 3%
 Geflügel: EU, 10%
 Kalb: EU, 57%
 Milch und alle Milchprodukte: EU, 2%
 Frischeier: EU, Bodenhaltung, Freilandhaltung

Änderungen am Speiseplan vorbehalten. 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