

## Wochenspeiseplan für International Christian School of Vienna für Woche 2

Das Kulinarario Team wünscht guten Appetit und eine erholsame Pause!

Montag			
Menü 1 	Grießdukatensuppe, Schinkenrahmspätzle, Chinakohlsalat, Obst nach Saison	600 21 g 17 g 90 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Grießdukatensuppe, Gemüse-Serviettenknödel, Käsesauce, Chinakohlsalat, Obst nach Saison	537 16 g 24 g 61 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Dienstag			
Menü 1  	Broccolicremesuppe, Lasagne(Rind), Karottensalat, Müsliriegel Erdbeer-Joghurt	804 32 g 37 g 84 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Broccolicremesuppe, Apfelstrudel, Vanillesauce, Müsliriegel Erdbeer-Joghurt	702 13 g 23 g 107 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Salatmenü	Frittatensuppe, Apfel-Dinkelsalat mit Walnüssen / Honig, Gebäck, Müsliriegel Erdbeer-Joghurt	493 14 g 12 g 80 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Mittwoch			
Menü 1 	Backerbsensuppe, Hühnergeschnetzeltes in Kräuterrahm, VK-Nockerl, Erbsen, Biskuitroulade	870 42 g 27 g 113 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Backerbsensuppe, Gemüsebällchen, Petersilerdäpfel, Bunter Sauerrahm-Gemüsedip, Bunter Blattsalatmix, Biskuitroulade	709 15 g 27 g 99 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Donnerstag			
Menü 1 	Nudelsuppe, Asia-Hühner-Wok, Reis, Eisbergsalat, Banane	619 31 g 17 g 89 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Nudelsuppe, Gnocchi mit Kürbisragout, Parmesan, Eisbergsalat, Banane	775 15 g 39 g 93 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Freitag			
Menü 1 	Kaiserschöberlsuppe, Chicken Wings, Basmatireis, Salat, Kirsch-Fruchtjoghurt	770 45 g 30 g 75 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Kaiserschöberlsuppe, Schupfnudeln mit Kohl, Salat, Kirsch-Fruchtjoghurt	766 23 g 22 g 114 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