

Wochenspeiseplan für International Christian School of Vienna für Woche 3

Das Kulinarrio Team wünscht guten Appetit und eine erholsame Pause!

Montag			
Menü 1  	Buchstabensuppe, Faschierter Braten (Kalb/Rind), Bratensauce, Erdäpfelpüree, Karotten "Rustica", Topfenkuchen	682 32 g 22 g 87 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Buchstabensuppe, Erdäpfelgulasch vegetarisch, Kornweckerl, Eisbergsalat, Topfenkuchen	565 16 g 11 g 98 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Dienstag			
Menü 1 	Lauchcremesuppe, Gebackenes Putenschnitzel, Zitronenspalte, Basmatireis, Fisolen, Banane	629 29 g 14 g 97 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Lauchcremesuppe, Erdnusscurry, Bulgur mit Lauchstreifen, Bunter Blattsalatmix, Banane	538 12 g 27 g 62 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Salatmenü	Lauchcremesuppe, Bunter Nudel-Gemüsesalat, Gebäck, Banane	664 18 g 14 g 117 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Mittwoch			
Menü 1	Petersilcremesuppe, Zwetschkenknödel, Früchtecocktail	452 7 g 17 g 65 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Petersilcremesuppe, Pizza mit Putenschinken, Eisbergsalat, Früchtecocktail	677 32 g 22 g 85 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Donnerstag			
Menü 1 	Eiermuschelsuppe, Spaghetti Carbonara, Gurkensalat, Stracciatella Creme	953 26 g 44 g 112 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2  	Eiermuschelsuppe, Vegetarische Gyrospfanne, Reis, Gurkensalat, Stracciatella Creme	760 19 g 37 g 87 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Freitag			
Menü 1 	Grießdukatensuppe, Fish & Chips, Ketchup, Salat, Schokopudding	712 14 g 31 g 93 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Grießdukatensuppe, Gebratener Reis mit Chinagemüse, Salat, Schokopudding	723 20 g 31 g 90 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