



Wochenspeiseplan für International Christian School of Vienna für Woche 4

Das Kulinario Team wünscht guten Appetit und eine erholsame Pause!

Montag		
Menü 1	Suppe mit Brandteigkrapferl, Chili con Carne, Semmel, Salat, Birnenmus	563 Kcal 34 g Eiweiß 15 g Fett 73 g Kohlenhydrate
Menü 2	Suppe mit Brandteigkrapferl, Buntes Dinkelrisotto, Salat, Birnenmus	407 Kcal 11 g Eiweiß 12 g Fett 62 g Kohlenhydrate

Dienstag			
Menü 1 ✓	Grießnockerlsuppe, Schinkenfleckerl (Pute), Maissalat mit Paprika, Obst nach Saison	659 Kcal 32 g Eiweiß 13 g Fett 100 g Kohlenhydrate	
Menü 2	Grießnockerlsuppe, Erdäpfelrösti, Bunter Sauerrahm-Gemüsedip, Maissalat mit Paprika, Obst nach Saison	746 Kcal 10 g Eiweiß 30 g Fett 96 g Kohlenhydrate	
Salatmenü	Grießnockerlsuppe, Toskanischer Nudelsalat, Gebäck, Obst nach Saison	848 Kcal 29 g Eiweiß 28 g Fett 116 g Kohlenhydrate	

Mittwoch		
Menü 1 ✓	Sternchensuppe, Hühnernaturschnitzel, Spiralen, Babykarotten, Bananenschnitte	669 Kcal 40 g Eiweiß 19 g Fett 84 g Kohlenhydrate
Menü 2	Sternchensuppe, Broccoli-Cheese-Nuggets, Basmatireis, Ketchup, Salat, Bananenschnitte	745 Kcal 20 g Eiweiß 29 g Fett 100 g Kohlenhydrate

Donnerstag		
Menü 1	Zucchinicremesuppe, VK-Spaghetti Bolognese (Rind), Parmesan,	598 Kcal 29 g Eiweiß
**	Eisbergsalat, Fruchtjoghurt	22 g Fett 68 g Kohlenhydrate
Menü 2	Zucchinicremesuppe, Italienischer Linseneintopf, Serviettenrolle, Eisbergsalat, Fruchtjoghurt	572 Kcal 23 g Eiweiß 22 g Fett 69 g Kohlenhydrate

Freitag		
Menü 1	Apfel-Selleriesuppe, Köttbullar mit Rahmsauce, Erdäpfelpüree, Preiselbeermarmelade, Zucchini-Karottensalat, Obst nach Saison	732 Kcal 23 g Eiweiß 29 g Fett 92 g Kohlenhydrate
Menü 2	Apfel-Selleriesuppe, Kaiserschmarren, Apfelmus, Obst nach Saison	849 Kcal 18 g Eiweiß 27 g Fett 128 g Kohlenhydrate



Rind: Österreich, 99% Schwein: Österreich, 97% Geflügel: Österreich, 90% Kalb: Österreich, 43%

Milch und alle Milchprodukte: Österreich, 98% Flüssigei: Bodenhaltung, Österreich

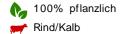
Rind: EU, 1% Schwein: EU, 3% Geflügel: EU, 10%

Kalb: EU. 57% Milch und alle Milchprodukte:~EU,~2%Frischeier: EU, Bodenhaltung, Freilandhaltung

GUT ZU WISSEN!

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











GUT ZU

WISSEN!



