

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 34 g 15 g 73 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Suppe mit Brandteigkrapferl, Buntres Dinkelrisotto, Salat, Birnenmus	407 11 g 12 g 62 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Dienstag			
Menü 1 	Grießnockerlsuppe, Schinkenfleckerl (Pute), Maissalat mit Paprika, Obst nach Saison	659 32 g 13 g 100 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Grießnockerlsuppe, Erdäpfelrösti, Bunter Sauerrahm-Gemüsedip, Maissalat mit Paprika, Obst nach Saison	746 10 g 30 g 96 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Salatmenü 	Grießnockerlsuppe, Toskanischer Nudelsalat, Gebäck, Obst nach Saison	848 29 g 28 g 116 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Mittwoch			
Menü 1 	Sternchensuppe, Hühnerrnatschnitzel, Spiralen, Babykarotten, Bananenschnitte	669 40 g 19 g 84 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Sternchensuppe, Broccoli-Cheese-Nuggets, Basmatireis, Ketchup, Salat, Bananenschnitte	745 20 g 29 g 100 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Donnerstag			
Menü 1 	Zucchini-cremesuppe, VK-Spaghetti Bolognese (Rind), Parmesan, Eisbergsalat, Fruchtjoghurt	598 29 g 22 g 68 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Zucchini-cremesuppe, Italienischer Linseneintopf, Serviettenrolle, Eisbergsalat, Fruchtjoghurt	572 23 g 22 g 69 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Freitag			
Menü 1 	Apfel-Selleriesuppe, Köttbullar mit Rahmsauce, Erdäpfelpüree, Preiselbeermarmelade, Zucchini-Karottensalat, Obst nach Saison	732 23 g 29 g 92 g	Kcal Eiweiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Apfel-Selleriesuppe, Kaiserschmarren, Apfelmus, Obst nach Saison	849 18 g 27 g 128 g	Kcal Eiweiß 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%
Flüssig: 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