

Wochenspeiseplan für International Christian School of Vienna für Woche 6

Das Kulinarrio Team wünscht guten Appetit und eine erholsame Pause!

Montag			
Menü 1  	Grießdukatensuppe, Orientalisches Huhn, Bunte Hirse, Zitronen-Kräuterdip, Chinakohlsalat, Naturjoghurt	570 43 g 22 g 48 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Grießdukatensuppe, Kichererbsencurry mit Gemüse, Pita Fladenbrot, Chinakohlsalat, Naturjoghurt	308 15 g 16 g 27 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Dienstag			
Menü 1  	Fenchelsuppe, Hascheehörnchen, Bunter Blattsalatmix, Birne	617 27 g 21 g 73 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Fenchelsuppe, Mini-Frühlingsrollen, Reis, Barbecue - Dip "süß-sauer", Bunter Blattsalatmix, Birne	525 10 g 15 g 105 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Salatmenü	Fenchelsuppe, Buchweizensalat mediterran, Gebäck, Birne	662 18 g 15 g 112 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Mittwoch			
Menü 1 	Nudelsuppe, Hühnernuggets, Risipisi, Ketchup, Salat, Schokopudding	840 35 g 29 g 108 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Nudelsuppe, Rote Beete Falafelbällchen, Buntes Gemüse, Tzatziki, Schokopudding	596 16 g 32 g 56 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Donnerstag			
Menü 1  	Profiterolensuppe, Lasagne(Rind), Gurkensalat, Linzerstangerl	859 30 g 44 g 84 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Profiterolensuppe, Geröstete Knödel mit Ei, Sauerkraut, Gurkensalat, Linzerstangerl	808 30 g 43 g 74 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Freitag			
Menü 1  	Karottencremesuppe, Rotes Hühner-Curry, Duftreis, Eisbergsalat, Obst nach Saison	657 28 g 25 g 76 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Karottencremesuppe, Nougatpalatschinken, Apfelmus, Obst nach Saison	681 11 g 32 g 86 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%
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