

Wochenspeiseplan für International Christian School of Vienna für Woche 7

Das Kulinarrio Team wünscht guten Appetit und eine erholsame Pause!

Montag			
Menü 1  	Eiermuschelsuppe, Rindsgulasch, Nockerl, Eisbergsalat, Fruchtjoghurt	655 43 g 20 g 74 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Eiermuschelsuppe, Broccoli-Käsestrudel, Kalte Schnittlauchsauce, Eisbergsalat, Fruchtjoghurt	427 21 g 11 g 58 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Dienstag			
Menü 1  	Grießnockerlsuppe, Asiatisches Huhn, Gebratener Reis, Bunter Blattsalatmix, Müsliriegel Schoko-Banane	673 34 g 21 g 86 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Grießnockerlsuppe, Kürbisravioli, Parmesan, Bunter Blattsalatmix, Müsliriegel Schoko-Banane	709 22 g 35 g 76 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Salatmenü	Grießnockerlsuppe, Bulgur-Gurken-Salat, Gebäck, Müsliriegel Schoko-Banane	574 15 g 16 g 91 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Mittwoch			
Menü 1  	Kaspressknödelsuppe, Fleischbällchen in Paradeissauce, Salzerdäpfel, Salat, Banane	627 26 g 25 g 74 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Kaspressknödelsuppe, Erdäpfel-Gemüsegröstl, Joghurt-Kräuterdip, Salat, Banane	450 15 g 15 g 65 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Donnerstag			
Menü 1 	Frittatensuppe, Gebackenes Putenschnitzel, Gemüsereis, Maissalat, Schokokuchen	862 31 g 31 g 114 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2 	Frittatensuppe, Gemüseschnitzel, Petersilerdäpfel, Sauce Tartare, Maissalat, Schokokuchen	1207 20 g 68 g 124 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Freitag			
Menü 1  	Apfel-Selleriesuppe, Zwiebelfleisch, Hörnchen, Bunter Blattsalatmix, Apfelmus	486 29 g 16 g 54 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Menü 2	Apfel-Selleriesuppe, Milchreis, Weichselragout, Apfelmus	556 13 g 14 g 92 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