



# DEIN SPEISEPLAN

OMS Lerngemeinschaft Gasgasse Gasgasse  
Expositur d. NMS Selzergasse

WWF und GOURMET setzen sich für klimafreundliche Ernährung ein.



Woche 43  
23.10. - 27.10.2023

Speiseplanänderungen, Druck- und Satzfehler vorbehalten

## Montag



Tagesmenü 1  
**BIO-Tex Mex im Topf mit Rindfleischbällchen** A,C,M  
Vollkorncouscous A  
BIO-Zitronenkuchen A,C

## Dienstag



Tagesmenü 1  
**Spätzlepfanne aus BIO-Kaiserspätzle**, A,C  
BIO-Kräuterrahmsauce A,G  
und Naturgemüse  
dazu Gärtner Mix Salat  
BIO-Essig-Öl-Dressing  
Birne

## Mittwoch



Tagesmenü 2 - schweinefleischfrei  
**Hühnerfilet in Obersauce** G  
Pommes  
Broccoli natur  
BIO-Banane

## Donnerstag

## Freitag



Tagesmenü 2 - schweinefleischfrei  
**Karfiol-Käse-medallions** A,C,G  
Rahmspinat A,G  
BIO-Zitronenkuchen A,C



Tagesmenü 2 - schweinefleischfrei  
**Vollkorn-Putenschinkenfilet** A  
Gurkensalat mit Rahm C,G,M  
Birne



Tagesmenü 3 - vegetarisch  
**BIO-Spiralen tricolore** A  
Linsensugo A,C,G,L  
dazu Eisbergsalat  
BIO-Essig-Öl-Dressing  
#Welt-Nudeltag  
BIO-Banane

Nationalfeiertag

laktosefrei

vegetarisch

schweinefleischfrei

Das Angebot ist von der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) zertifiziert und entspricht den Vorgaben einer ausgewogenen Mittagsverpflegung.

Alle unsere Fische stammen aus einer MSC-zertifizierten, nachhaltigen Fischerei. [www.msc.org/at](http://www.msc.org/at); MSC-C-51742.



### Allergeninformation gemäß Codex-Empfehlung

- 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

[www.gourmet-kids.at](http://www.gourmet-kids.at)

50 % BIO-Anteil



