

DEIN SPEISEPLAN

OVS Lerngemeinschaft Gasgasse,
Expos. d. GTVS Friedrichplatz

WWF Österreich
und GOURMET
setzen sich für
klimafreundliche
Ernährung ein.



GOURMET
KIDS

Woche 3

12.01. - 16.01.2026

Speiseplanänderungen, Druck- und Satzfehler vorbehalten.

Montag



Tagesmenü 2 - schweinefleischfrei

BIO-Rinds-Geschnetzeltes A,G,L

Pommelinos

Chinakohlsalat

BIO-Essig-Öl-Dressing

Apfelkompott



Tagesmenü 3 - vegetarisch

BIO-Muschelnudeln A

BIO-Tomaten-Obersauce A,G

und Hartkäse gerieben C,G

Chinakohlsalat

Joghurtkräuterdressing C,G,M

Apfelkompott



Glutenfreies Menü

Polentaherzen mit Gemüseallerlei G

Birne



Laktosefreies Menü

Rindsuppe mit Buchstaben A

MSC-Lachsballchen mit

Tomatenragout und Reis A,D,L

Dienstag



Tagesmenü 3 - vegetarisch

BIO-Gemüse-Palatschinken gefüllt

A,C,F,G

Tomatenragout

dazu Eisbergsalat

BIO-Essig-Öl-Dressing

Vollkorn-Dinkelkuchen mit Schokoglasur

A,C,F,G



Tagesmenü 4

Fischfilets geb. A,C,D,G

BIO-Reis

Gemüsemix "Vier Jahreszeiten" F

mit Sauce Tartare C,M

Vollkorn-Dinkelkuchen mit Schokoglasur

A,C,F,G



Glutenfreies Menü

Confettisuppe L

Backfisch mit Petersilerdäpfeln D

dazu Eisbergsalat

mit Joghurdressing G,M



Laktosefreies Menü

Putenschinkennudeln

dazu Eisbergsalat

mit klarer Marinade M

Mandarine

Mittwoch



Tagesmenü 2 - schweinefleischfrei

Blümchensuppe A,C,L

Hühnerbrustchen gebraten im Natursaft

BIO-Salzkartoffeln

BIO-Feinschmecker-Gemüse natur



Tagesmenü 3 - vegetarisch

Blümchensuppe A,C,L

Asia-Nudeln mit Gemüse A,F

dazu Gärtner Mix Salat

BIO-Essig-Öl-Dressing



Glutenfreies Menü

Spaghetti mit Sauce Bolognese L

dazu Gärtner Mix-Salat

mit klarer Marinade M

Kiwi



Laktosefreies Menü

Klare Selleriesuppe L

Mohnnudeln mit Apfelmus A,C

Donnerstag



Tagesmenü 3 - vegetarisch

BIO-Omelette C,G

BIO-Erdäpfelschmarren

BIO-Cremespinat A,G

BIO-Naturjoghurt G

mit Erdbeer-Pfirscharm



Tagesmenü 4

Kalbsrahmgulasch A,G

BIO-Kaiserspätzle A,C

BIO-Naturjoghurt G

mit Erdbeer-Pfirscharm



Glutenfreies Menü

Mühlviertler Erdäpfelrahmsuppe G

Reisaufguss mit Apfelkompott C,G



Laktosefreies Menü

Beef- Tex Mex im Topf mit

Salzkartoffeln C

Banane

Freitag



Tagesmenü 4

BIO-Penne A

Pesto alla Genovese C,G

dazu Sport Mix Salat

BIO-Essig-Öl-Dressing

BIO-Banane



Glutenfreies Menü

Rindsgulasch mit Spiralen

BIO-Äpfel



Laktosefreies Menü

Gemüsepaella mit Paradeisragout

BIO-Äpfel

Unser Speisenangebot ist von der österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) zertifiziert und unsere Fische stammen aus einer MSC-zertifizierten, nachhaltigen Fischerei. 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

Voll viel Österreich! Mehr dazu auf: www.gourmet-kids.at/wir-kochen/regional

„50 % BIO-Anteil!“

www.gourmet-kids.at



Das gesamte BIO-Sortiment wird durch die Austria-BIO-Garantie AT-BIO-301 geprüft.