

DEIN SPEISEPLAN

OVS Lerngemeinschaft Gasgasse,
Expos. d. GTVS Friedrichplatz

WWF Österreich
und GOURMET
setzen sich für
klimafreundliche
Ernährung ein.



GOURMET
KIDS

Woche 4

19.01. - 23.01.2026

Speiseplanänderungen, Druck- und Satzfehler vorbehalten.

Montag



Tagesmenü 1

BIO-Gemüsebouillon L
mit Eierschöberl A,C
Vollkornspiralen A
Sauce Bolognese v.Rind A,L
und Hartkäse gerieben C,G
Chinakohlsalat
BIO-Essig-Öl-Dressing



Tagesmenü 3 - vegetarisch

BIO-Gemüsebouillon L
mit Eierschöberl A,C
Spätzlepfanne A,C,G
Chinakohlsalat
BIO-Essig-Öl-Dressing



Glutenfreies Menü

Rindfleischbällchen in Obersauce mit Kartoffeln C,G
dazu Chinakohlsalat
mit klarer Marinade M
BIO-Äpfel



Laktosefreies Menü

Confettisuppe L
Reisaufguss mit Apfelkompott C,G

Dienstag



Tagesmenü 2 - schweinefleischfrei

BIO-Faschierter Braten A,C,G
BIO-Kartoffelpüree G
BIO-Fitgemüse G
BIO-Zitronenkuchen A,C



Tagesmenü 3 - vegetarisch

Veggie Faschierter Braten A,C,G,L,M
Cremige Obersauce G
BIO-Kartoffelpüree G
BIO-Fitgemüse G
BIO-Zitronenkuchen A,C



Glutenfreies Menü

Gemüsecrèmesuppe G,L
Kaiserschmarren mit Zwetschenröster C,G



Laktosefreies Menü

Spaghetti mit Sauce Bolognese L
dazu Sport Mix-Salat
mit klarer Marinade M
Banane

Mittwoch



Tagesmenü 3 - vegetarisch

BIO-Gemüsebouillon L
Grießnockerl A,C
Nougat-Palatschinken A,C,F,G,H
BIO-Milch G



Glutenfreies Menü

Kichererbseneintopf mit Jasminreis
Birne



Laktosefreies Menü

Gemüsesuppe mit Grießnockerl A,C,L
Backfisch mit Petersilerdäpfeln D
dazu Gärtner Mix-Salat
mit klarer Marinade M

Donnerstag



Tagesmenü 3 - vegetarisch

BIO-Polentaherzen
Paprikarahmsauce A,G
Röschengemüse natur
Pfirsichkompott



Tagesmenü 4

Putenknackwurst gebraten
BIO-Erdäpfelschmarren
Röschengemüse natur
Pfirsichkompott



Glutenfreies Menü

Mini-Penne mit Tomatenragout
dazu Eisbergsalat
mit klarer Marinade M
Kiwi



Laktosefreies Menü

Cevapcici vom Huhn mit Erdäpfelpüree und buntem Gemüse A,C,G,M
Kiwi

Freitag



Tagesmenü 3 - vegetarisch

BIO-Spaghetti A
Linsensugo A,C,G,L
dazu Gärtner Mix Salat
American Dressing C,G,M
BIO-Äpfel



Glutenfreies Menü

Klare Selleriesuppe L
Alaska-Seelachswürfel in Dillsauce mit Salzerdäpfeln D,F,G
dazu Gärtner Mix-Salat
mit klarer Marinade M



Laktosefreies Menü

Polentaherzen mit Gemüseallerlei G
Mandarine

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

„50 % BIO-Anteil!“

www.gourmet-kids.at



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

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

