



DEIN SPEISEPLAN

OVS Lerngemeinschaft Gasgasse,
Expos. d. GTVS Friedrichplatz

WWF Österreich
und GOURMET
setzen sich für
klimafreundliche
Ernährung ein.



Woche 5

26.01. - 30.01.2026

Speiseplanänderungen, Druck- und Satzfehler vorbehalten.

Montag



Tagesmenü 1

Rindfleischlasagne A,G,L
Chinakohlsalat
Joghurtkräuter dressing C,G,M
BIO-Äpfel



Tagesmenü 3 - vegetarisch

Cremige Käseknödeln A,C,G
Chinakohlsalat
BIO-Essig-Öl-Dressing
BIO-Äpfel



Glutenfreies Menü

Confettisuppe L
Milchreis mit Beerenröster G



Laktosefreies Menü

Kichererbseneintopf mit Jasminreis
Birne

Dienstag



Tagesmenü 2 - schweinefleischfrei

BIO-Kalbsbutter-Schnitzel im Saft
A,C,L
BIO-Stampf-kartoffelpüree G
BIO-Feinschmecker-Gemüse natur
BIO-Banane



Tagesmenü 3 - vegetarisch

Pastirabi-Gemüseschnitzel A,C,G
Joghurt-Kräutersauce C,G,M
BIO-Risipisi
BIO-Banane



Glutenfreies Menü

Tomaten-Basilikumrisotto G
dazu Gärtner Mix-Salat
mit klarer Marinade M
Kiwi



Laktosefreies Menü

Klare Selleriesuppe L
Apfelstrudel mit milchfreier Vanillesc.
A,F

Mittwoch



Tagesmenü 1

BIO-Hühnerkeule gebraten
BIO-Petersilkkartoffeln
dazu Eisbergsalat
American Dressing C,G,M
BIO-Äpfel



Tagesmenü 3 - vegetarisch

Veggie Curry mit Filetstücken A,G,M
Jasminreis
BIO-Äpfel



Glutenfreies Menü

Mühlviertler Erdäpfelrahmsuppe G
Spiralen in Spinat-Lachssauce C,D,G
dazu Eisbergsalat
mit Joghurt dressing G,M



Laktosefreies Menü

Mini-Penne mit Tomatenragout
dazu Eisbergsalat
mit klarer Marinade M
BIO-Äpfel

Donnerstag



Tagesmenü 2 - schweinefleischfrei

BIO-Gemüsebouillon L
Kräutertropfteig A,C
Mohnknödeln A,C,G
BIO-Äpfelmus



Glutenfreies Menü

Röstlinchen mit Ratatouille
Mandarine



Laktosefreies Menü

Rindfleischbällchen in Obersauce mit Kartoffeln C,G
dazu Gärtner Mix-Salat
mit klarer Marinade M
Mandarine

Freitag



Tagesmenü 1

BIO-Muschelnudeln A
Sigis Sonnenblumen-Soja-Sugo A,F,L
dazu Sport Mix Salat
BIO-Essig-Öl-Dressing
BIO-Briochekipferl A,C,G



Glutenfreies Menü

Hühnerbrust mit Sonnengemüse und Reis L
Banane



Laktosefreies Menü

Rindsuppe mit Buchstaben A
Seehecht nuggets mit Kräutererdäpfeln und Erbsen A,D,F,L

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.

