

DEIN SPEISEPLAN

OVS Lerngemeinschaft Gasgasse,
Expos. d. GTVS Friedrichplatz

WWF Österreich
und GOURMET
setzen sich für
klimafreundliche
Ernährung ein.



GOURMET
KIDS

Woche 12

16.03. - 20.03.2026

Montag



Tagesmenü 2 - schweinefleischfrei

Fischstäbchen A,D
BIO-Petersilkartoffeln
mit Sauce Tartare C,M
Chinakohlsalat
BIO-Essig-Öl-Dressing
BIO-Kakaokuchen A,C



Tagesmenü 3 - vegetarisch

BIO-Eiernockerl A,C,G
Roter Rübensalat O
BIO-Kakaokuchen A,C



Glutenfreies Menü

Kichererbseneintopf mit Jasminreis
Birne



Laktosefreies Menü

Rindsgulasch mit Spiralen
Birne

Dienstag

Mittwoch



Tagesmenü 2 - schweinefleischfrei

BIO- Huhn im Korn (Hühnerfaschirtes mit Quinoa) A,C,M
BIO-Kartoffelpüree G
BIO-Fitgemüse G
BIO-Apfel



Tagesmenü 3 - vegetarisch

Apfel-Linsen- Tortelli in Frischkäsesauce A,G
dazu Eisbergsalat
BIO-Essig-Öl-Dressing
BIO-Apfel



Glutenfreies Menü

Reisfleisch vom Huhn
dazu Eisbergsalat
mit klarer Marinade M
BIO-Apfel



Laktosefreies Menü

Confettisuppe L
Apfelstrudel mit milchfreier Vanillesc.
A,F

Donnerstag



Tagesmenü 3 - vegetarisch

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



Glutenfreies Menü

Gemüsecremesuppe G,L
Kaiserschmarren mit Zwetschkenröster C,G



Laktosefreies Menü

Putenschinkendübel
dazu Gärtner Mix-Salat
mit klarer Marinade M
Kiwi

Freitag



Tagesmenü 3 - vegetarisch

Frühlingsrollen veg. A,F,N
Jasminreis
Asia-Pfannengemüse A,F
Birne



Tagesmenü 4

Sesam-Honig Chicken A,F,G,N
Jasminreis
dazu Grüner Salat
BIO-Essig-Öl-Dressing
Birne



Glutenfreies Menü

Klare Selleriesuppe L
Backfisch mit Petersilerdäpfeln D
dazu Grüner Salat
mit klarer Marinade M



Laktosefreies Menü

Cremespinat mit Röstinchen G
BIO-Apfel

Speiseplanänderungen, Druck- und Satzfehler vorbehalten.

Unser Speiseangebot ist von der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) zertifiziert und unsere Fische stammen aus einer MSC-zertifizierten Fischerei. www.msc.org/at MSC-C-51742

laktosefrei
vegetarisch
schweinefleischfrei

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 | E = Erdnuss | L = Sellerie | P = Lupinen |
| B = Krebstiere | F = Soja | M = Senf | R = Weichtiere |
| C = Ei | G = Milch oder Laktose | N = Sesam | |
| D = Fisch | H = Schalenfrüchte | O = Sulfite | |



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