

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



# DEIN SPEISEPLAN

OVS Lerngemeinschaft Gasgasse,  
Expos. d. GTVS Friedrichplatz

WWF Österreich  
und GOURMET  
setzen sich für  
klimafreundliche  
Ernährung ein.



## Woche 20

11.05. - 15.05.2026

Speiseplanänderungen, Druck- und Satzfehler vorbehalten.

### Montag



Tagesmenü 2 - schweinefleischfrei

**Tomaten-Basilikumrisotto** G  
Chinakohlsalat  
Joghurtkräuterdressing C,G,M  
Sonnenblumenkerne  
BIO-Äpfel



Glutenfreies Menü

**Kichererbseneintopf mit Jasminreis**  
BIO-Äpfel



Laktosefreies Menü

**Rindsgulasch mit Spiralen**  
BIO-Äpfel

### Dienstag



Tagesmenü 2 - schweinefleischfrei

BIO-Gemüsebouillon L  
mit Vollkornfrittaten C,G  
**Gnocchetti mit Lachsstücken in Spinatsauce** A,C,D,G  
dazu Gärtner Mix Salat  
Joghurtkräuterdressing C,G,M



Tagesmenü 3 - vegetarisch

BIO-Gemüsebouillon L  
mit Vollkornfrittaten C,G  
**BIO-Gemüelasagne** A,G,L  
Gurkensalat mit Rahm C,G,M  
Sonnenblumenkerne



Glutenfreies Menü

**Mini-Penne mit Blattspinat-Basilikumsauce** G  
dazu Gärtner Mix-Salat  
mit klarer Marinade M  
Birne



Laktosefreies Menü

Confettisuppe L  
**MSC- Lachsbällchen mit Tomatenragout und Reis** A,D,L

### Mittwoch



Tagesmenü 2 - schweinefleischfrei

**Hühnerfilet in Obersauce** G  
BIO-Reis  
Gemüsemix "Vier Jahreszeiten" F  
BIO-Vanillejoghurt G



Tagesmenü 3 - vegetarisch

**Falafel** C  
BIO-Reis  
BIO-Mais G  
Basil-Lime-Dip M  
BIO-Vanillejoghurt G



Glutenfreies Menü

**Reisfleisch vom Huhn**  
dazu Grüner Salat  
mit klarer Marinade M  
Kiwi



Laktosefreies Menü

Gemüesuppe mit Grießnockerl A,C,L  
**Apfelstrudel mit milchfreier Vanillesc.**  
A,F

### Donnerstag

### Freitag

schulfrei

laktosefrei  
vegetarisch  
schweinefleischfrei

Voll viel Österreich! Mehr dazu auf: [www.gourmet-kids.at/wir-kochen/regional](http://www.gourmet-kids.at/wir-kochen/regional)

„50 % BIO-Anteil!“



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)



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