

# DEIN SPEISEPLAN



WWF und GOURMET setzen sich für klimafreundliche Ernährung ein.



Woche 20

13.05. - 17.05.2024

Speiseplanänderungen, Druck- und Satzfehler vorbehalten

## Montag



Tagesmenü 3 - vegetarisch

- BIO-Spinatknödel A,C,G
- BIO-Salzkartoffeln
- Paprikarahmsauce A,G
- Schokopudding G

## Dienstag



Tagesmenü 2 - schweinefleischfrei

- Quinoa-Hühner-Pfanne
- Roter Rübensalat O
- Sonnenblumenkerne
- BIO-Banane

## Mittwoch



Tagesmenü 1

- BIO-Gemüsebouillon L
- mit Vollkornfrittaten C,G
- BIO-Rindfleisch gekocht
- BIO-Erdäpfelschmarren
- BIO-Cremespinat A,G

## Donnerstag



Tagesmenü 4

- Gemüsestrudel A,C,G,L
- Vollkorncouscous A
- Schnittlauch-Dip C,G,M
- Birne

## Freitag



Tagesmenü 1

- BIO-Pizza Margherita A,G
- dazu Sport Mix Salat
- BIO-Essig-Öl-Dressing
- BIO-Fruchtjoghurt G



Tagesmenü 4

- Rindfleischlasagne A,G,L
- Chinakohlsalat
- Joghurtkräuter dressing C,G,M
- Schokopudding G



Tagesmenü 3 - vegetarisch

- Tomaten-Basilikumrisotto G
- Gurkensalat mit Rahm C,G,M
- Sonnenblumenkerne
- BIO-Banane



Tagesmenü 3 - vegetarisch

- BIO-Gemüsebouillon L
- mit Vollkornfrittaten C,G
- BIO-Polentaherzen
- Grillgemüse G
- Joghurt-Kräutersauce C,G,M

laktosefrei

vegetarisch

schweinefleischfrei

Dieses Angebot ist von der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) zertifiziert und entspricht den Vorgaben einer ausgewogenen Mittagsverpflegung.

Alle unsere Fische stammen aus einer MSC-zertifizierten, nachhaltigen Fischerei. [www.msc.org/at](http://www.msc.org/at); MSC-C-51742.



### 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  |                |

[www.gourmet-kids.at](http://www.gourmet-kids.at)

50 % BIO-Anteil

