



GOURMET
KIDS

Tiefkühlmenü

Nährwerte

- Auf in den Frühling! -



Sortimentsliste Frühlingsaktion 2023 | Education

Stand: 14.02.2023

Art. Nr.	Artikelbezeichnung	Gewicht	SF	VEG	LF	GOU	pro 100 g									
							kJ	kcal	Fett	ges. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Salz	BE	Eiweiß
Hausgemachte Suppen																
211 3075	Bärlauchcremesuppe	2100 g	SF	VEG			219 kJ	53 kcal	3,4 g	2,0 g	4,3 g	0,9 g	0,8 g	1,1 g	0,3 BE	0,8 g
211 0511	Minestrone	2100 g	SF	VEG	LF	GOU	241 kJ	58 kcal	3,9 g	0,8 g	3,7 g	1,5 g	1,4 g	1,1 g	0,2 BE	1,4 g
Hauptspeisen und Beilagen																
211 0530	Pulled Chicken	1200 g	SF		LF		697 kJ	166 kcal	5,2 g	1,4 g	3,7 g	3,3 g	25,6 g	1,7 g	0,3 BE	25,6 g
211 0701	Goldtaler	1080 g	SF	VEG	LF	GOU	979 kJ	234 kcal	10,0 g	1,3 g	28,7 g	2,5 g	5,9 g	1,3 g	2,2 BE	5,9 g
211 0526	Kräuter-Ricottasauce	2000 g	SF	VEG		GOU	634 kJ	153 kcal	12,1 g	7,4 g	6,5 g	4,0 g	4,2 g	1,2 g	0,5 BE	4,2 g
211 0700	Cremige Bärlauchnockerl	2000 g	SF	VEG			464 kJ	111 kcal	4,3 g	2,4 g	13,2 g	1,8 g	4,3 g	1,0 g	1,1 BE	4,3 g
210 3882	Mühlviertler Kartoffel-Bärlauchlaibchen	1260 g	SF	VEG			993 kJ	239 kcal	15,9 g	4,4 g	19,6 g	1,0 g	3,6 g	1,6 g	1,6 BE	3,6 g
211 0754	Zucchini-Kartoffel-Auflauf	2000 g	SF	VEG			457 kJ	109 kcal	4,5 g	1,9 g	11,0 g	2,9 g	5,3 g	1,2 g	0,9 BE	5,3 g
211 0757	Veggie-Knusperruggets	840 g	SF	VEG	LF		1.037 kJ	247 kcal	10,8 g	1,2 g	22,2 g	0,5 g	14,2 g	1,2 g	1,8 BE	14,2 g
211 0391	Chicken Tikka Masala	2100 g	SF				451 kJ	108 kcal	5,5 g	2,9 g	4,0 g	2,6 g	10,0 g	1,4 g	0,3 BE	10,0 g
211 0753	BIO-Spinat-Gerstotto	1800 g	SF	VEG			622 kJ	148 kcal	5,0 g	2,0 g	19,0 g	2,2 g	5,3 g	1,0 g	1,6 BE	5,3 g
211 0755	BIO-Burrito Bowl	1800 g	SF	VEG	LF		540 kJ	129 kcal	4,1 g	1,4 g	15,9 g	2,3 g	5,1 g	1,0 g	0,9 BE	5,1 g
211 0758	Grillkartoffeln	1200 g	SF	VEG	LF		457 kJ	108 kcal	2,6 g	0,2 g	17,9 g	0,9 g	2,3 g	0,8 g	1,5 BE	2,3 g
211 0588	Tsatsiki	1500 g	SF	VEG			469 kJ	113 kcal	8,9 g	4,9 g	4,4 g	2,9 g	3,3 g	1,1 g	0,3 BE	3,3 g
211 0756	Pilaw-Reis	1500 g	SF	VEG	LF		678 kJ	161 kcal	3,9 g	0,4 g	27,1 g	0,5 g	3,5 g	0,8 g	2,3 BE	3,5 g
Hausgemachte Mehlspeisen und Dessert																
211 0168	Marillenknödel mit Bröseln	1700 g	SF	VEG		GOU	991 kJ	235 kcal	5,5 g	1,2 g	40,0 g	11,4 g	5,2 g	0,4 g	3,3 BE	5,2 g
211 0509	Marillentröster	2000 g	SF	VEG	LF	GOU	328 kJ	77 kcal	0,1 g	0,0 g	17,4 g	15,1 g	0,8 g	0,0 g	1,4 BE	0,8 g
211 0209	BIO-Buttermilchscharren	1200 g	SF	VEG		GOU	1.214 kJ	288 kcal	8,4 g	1,3 g	45,7 g	21,5 g	6,8 g	0,9 g	3,8 BE	6,8 g
951 0087	Dinkel-Vollkornkuchen mit Rhabarber	2200 g	SF	VEG			1.339 kJ	321 kcal	19,1 g	4,1 g	29,4 g	16,9 g	5,8 g	0,4 g	2,4 BE	5,8 g
951 0120	Weichselkuchen	1800 g	SF	VEG		GOU	1.336 kJ	320 kcal	19,2 g	2,7 g	29,1 g	19,5 g	6,2 g	0,4 g	2,4 BE	6,2 g

Die Angaben in diesem Medium wurden nach bestem Wissen und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt und entsprechen dem Stand bei Drucklegung. Alle über die Zutaten in den Lebensmitteln enthaltenen Allergene sind in diesem Medium und am Etikett gemäß Kennzeichnungsrecht deklariert. Letztgültig sind die Angaben am Etikett. Neben diesen gekennzeichneten Allergenen ist es trotz aller Sorgfalt nicht auszuschließen, dass sich Spuren anderer, nicht gekennzeichnete allergieauslösender Stoffe in den Lebensmitteln befinden. GMS GOURMET GmbH war und ist bestrebt, alle Daten und Informationen vollständig, aktuell und korrekt zur Verfügung zu stellen. Trotzdem übernimmt GMS GOURMET GmbH keine Haftung für mangelnde Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Daten und Inhalte in diesem Medium.