



Speisekarte

Essen auf Rädern à la carte

*Appetit ist die Einladung,
Genuss die Belohnung*
– Brillat-Savarin, Gastrosoph –

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Essen auf Rädern bedeutet versorgt sein, ohne sich Sorgen zu machen. Gesundes Essen ohne Mühe und Aufwand, in vertrauter Umgebung – verlässlich bis an die Tür gebracht. Ein Stück Lebensqualität.

Für uns ist es eine schöne Aufgabe. Ihnen täglich Freude zu bereiten, macht auch uns selbst Freude. Es bedeutet auch Verantwortung. Wir gehen sorgsam damit um: Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bringen Leidenschaft und Know-how ein, Herz und Hirn. So bemühen wir uns gemeinsam, Sie mit unserem Angebot gut zu betreuen. Sie erleben zu lassen, was die österreichische Küche zu bieten hat. Ihnen mit saisonalen Schmankerln Abwechslung ins Haus zu bringen. Ihnen beste, heimische Qualität zu bieten – aber auch individuelle Auswahl, ganz nach Gusto und Bedarf. Und nicht zuletzt: Mit Ihnen im Gespräch zu bleiben, bei jedem Besuch zu sehen, wie es Ihnen geht. All das ist Essen auf Rädern.

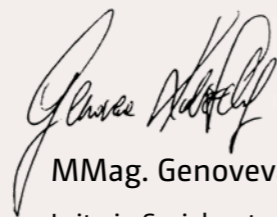
Schenken Sie uns weiterhin Ihr Vertrauen – das wünschen wir uns!

Mit herzlichen Grüßen



Mag. Claudia Ertl-Huemer

Geschäftsfeldleitung Education & Care Catering
GMS GOURMET GmbH



MMag. Genoveva Kocher-Schruf

Leiterin Sozialzentren Steiermark
Volkshilfe Steiermark



Aus dem Inhalt

Kochen ist unsere Leidenschaft	04
Unser Team stellt sich vor	06
Unsere Kostformen: Symbole einfach erklärt	10
Bestellung, Lieferung und Zubereitung	14

Die Speisen

Aus dem Suppentopf	16
Herzhaftes aus Österreich	20
Zartes vom Geflügel	24
Das Beste vom Rind	28
Feines vom Kalb	31
Köstliches vom Schwein	33
Spezialitäten vom Fisch	36
Nudeln, Nockerl & Co	39
Allerlei Gemüse	43
Süße Vielfalt	46
Jause für zu Hause	50
Desserts für den bewussten Genuss	54
Breikost-Speisen	56
Wochenkartons	60
Allergen- und Nährwertliste	64
Informationen der Volkshilfe Steiermark	70

*Viel Vergnügen
beim Gustieren!*

P.S. Viele von Ihnen schreiben noch echte Briefe.
Bitte schreiben Sie uns weiterhin. Wir stellen uns
Ihrem Urteil, freuen uns aber auch über Lob!

Dieses Papier stammt aus nachhaltig bewirtschafteten
Wäldern und kontrollierten Quellen. www.pefc.at



Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen
Umweltzeichens „gugler“ print, Meik, UWZ-Nr. 609, www.gugler.at



Kochen ist unsere Leidenschaft *gerne erzählen wir davon*

Wir stellen uns auf Ihre Vorlieben und Bedürfnisse ein und kochen danach. Unsere wichtigsten Zutaten dabei: Erfahrung, Ernährungskompetenz und ehrliche Küche.

*Wir halten traditionelle
Rezepte in Ehren. Für den
Geschmack von früher.*

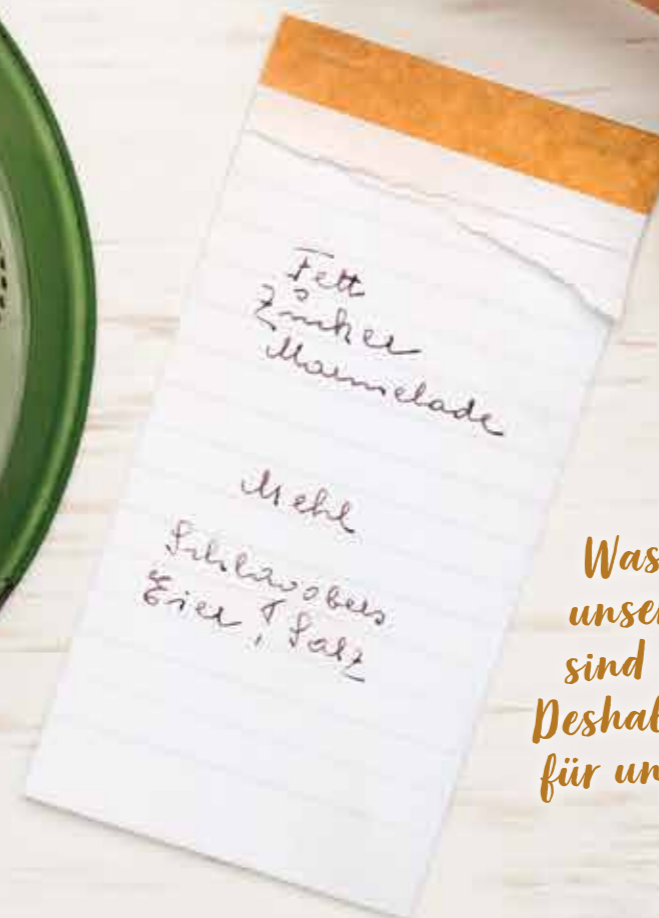


*Wir garantieren lückenlose
Sicherheit. Denn in Sachen
Hygiene nehmen wir es
ganz genau.*

*Bei uns zählt noch echtes
Küchenhandwerk. Geschmacks-
verstärker, Farbstoffe und
Konservierungsmittel kommen
uns nicht in den Topf.*



*In unserer
hauseigenen Patisserie
gehen süße Träume
in Erfüllung.*



*Was die Zutaten für
unsere Speisen betrifft,
sind wir wahre Patrioten.
Deshalb ist Regionalität
für uns das A und O.*

Eine Küche voller Töpfe ...

*„Unsere Speisen sollen
Ihnen Freude bereiten.
Denn Essen hält Leib
und Seele zusammen.“*

Petra Grögler, Produktmanagerin



*„Wir kochen täglich
frisch, genau wie
daheim. Mit guten
Zutaten und viel
Sorgfalt.“*

Philipp Oberleitner,
Koch



Die Schnittstelle.

*„Kompetenz
kommt nicht von heute
auf morgen. Wir arbeiten
seit vielen Jahren daran.“*

Helga Cvitkovich-Steiner,
Ernährungswissenschaftlerin

*„Bei mir landen
die Ideen im Topf.“*

Markus Stacherl,
Entwicklungskoch



Wissen im Topf und ... *ein Quäntchen Süßes*

Damit unsere Speisen nicht nur gut schmecken, sondern auch gesund und ausgewogen sind, gehören Diätologen mit zum Team. Sie verbinden den Geschmack von früher mit dem Wissen von heute. Sie achten auf die richtige Zusammensetzung der Speisen, auf die Art der Zubereitung, auf die Größe der Portionen und auf das Nährwertprofil. Sie denken ans Detail und wägen ab. Jede Entscheidung ist wohl überlegt ...

Doch halt: War da nicht noch etwas? Die süße Verführung, ab und zu? Unbedingt! Denn Genuss und Lebensfreude gehören zusammen. Und Naschen muss nicht Sünde sein, sagt Andreas Stanzl – und rührt lockere Teige und luftige Cremen. Ganz famos.

*„Wir bringen die Zutaten
Gesundheit ein.“*

Ria Lang, Diätologin

*„Nicht nur der Geschmack,
auch die Nährwerte
müssen passen.“*

Benjamin Lindemann-Stofler,
Diätologe

*„Essen ist ein Bedürfnis,
Genießen ist eine Kunst.“*

Andreas Stanzl, Zuckerbäcker

Die Instanz für Wohlbefinden

Unbestechlich fachlich.

Auf der süßen Seite des Lebens.

Im Gleichgewicht *mit den passenden Speisen*

Das tägliche Essen des Diabetikers sollte als abwechslungsreiche Mischkost genauso ausgewogen sein wie das des Nicht-Diabetikers. Wobei natürlich allen gängigen Empfehlungen für Diabetiker eine ganz besondere Aufmerksamkeit geschenkt wird.

Gourmet setzt sich beim Thema Diabetes seit Jahren verstärkt für Aufklärung ein und arbeitet eng mit der Diabetes Initiative Österreich zusammen.



Weitere Informationen finden Sie auf www.diabetesinitiative.at

Das bewusste Menü

Entsprechende Speisen unterstützen Sie bei einer ausgewogenen Ernährung und sind mit diesem Symbol gekennzeichnet:

D

Mit fünf Tipps gelingt es, eine bewusste, genussvolle Ernährung in den Alltag zu bringen:

1. Regelmäßige Mahlzeiten
2. Sparsamer Umgang mit Fett
3. Ballaststoffe tanken
4. „Sichtbaren“ Zucker reduzieren
5. 1 x pro Woche Fisch genießen

Leichte Vollkost

Bekömmlich, schonend gekocht und mild gewürzt: ideal für Menschen mit Magen- und Darmproblemen.

L

Damit die Speisen den Verdauungstrakt entlasten, zeichnen sie sich durch folgende Merkmale aus:

1. Spezielle Lebensmittelauswahl
Wir verzichten auf Zutaten, die als schwer verdaulich gelten und häufig (d. h. von mehr als 5 % der Menschen) schlecht vertragen werden (z. B. blähendes Gemüse).
2. Art der Zubereitung
Wir achten auf schonende Würzung und bekömmliche Zubereitung und verzichten auf frittierte, geräucherte und geselchte Speisen.

Noch mehr Auswahl *ganz nach Ihrem Bedarf*

Weil es viele Bedürfnisse gibt, haben wir die passenden Speisen dazu. Klar verständliche Symbole sollen Ihnen die Übersicht erleichtern.

Laktosefrei

Trotz Milchzuckerunverträglichkeit kann man das Leben in vollen Zügen genießen. Vor allem mit unseren laktosefreien Gerichten.



In den angebotenen Speisen liegt der Laktosegehalt bei <0,1 g Laktose pro 100 g.

Glutenfrei

Für Menschen mit Glutenunverträglichkeit kochen wir unsere Speisen ohne glutenhaltige Zutaten.



Unsere glutenfreien Gerichte werden zu Ihrer Sicherheit mittels LFD-Test (basierend auf ELISA-Prinzip) geprüft. Der Höchstgehalt an Gluten liegt unter 20 ppm (mg/kg).

Ohne Schwein

Diese Speisen enthalten kein Schweinefleisch und keine daraus hergestellten Zutaten wie Schmalz oder Gelatine vom Schwein.



Vegetarisch

Unsere vegetarischen Speisen sind ohne Fleisch, Wurst und Fisch, jedoch mit Milch und Ei zubereitet (ovo-lacto-vegetarisch).



Einfach genießen für Sie leicht gemacht!

Bitte halten Sie sich genau an die Angaben im roten Rahmen – so schmeckt die Speise perfekt!



Auswahl und Bestellung

Wählen Sie aus unserem vielfältigen Speisenangebot und stellen Sie so Ihre individuelle GOURMET-Woche zusammen. Oder entscheiden Sie sich für unsere praktischen Wochenkartons. Die Bestellung ist ganz einfach: entweder bei Ihrem persönlichen Betreuer oder direkt bei uns. Mindestbestellmenge: 1 Wochenkarton oder 7 einzelne Speisen.



Lieferung

Unsere Speisen werden direkt zu Ihnen nach Hause geliefert – bequemer geht es nicht! Sie sparen sich Zeit und mühsame Einkaufswege.

Für Menschen mit Allergien sind die Allergene im Zutatentext durch Großbuchstaben leicht erkennbar.



Lagerung

Bitte lagern Sie die angelieferten Speisen in Ihrem Tiefkühlfach oder Tiefkühlschrank bei $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$. So haben Sie immer Ihre Lieblingsspeise zu Hause vorrätig. Egal, wann der Hunger kommt.



Zubereitung

Verwenden Sie die tiefgekühlten Speisen ohne Auftauen direkt aus dem Tiefkühlfach. Erwärmen Sie Ihre Lieblingspeise in der Originalverpackung entweder in der Mikrowelle oder im Heißluftofen.

WICHTIG: Stechen Sie die Deckelfolie vor dem Erwärmen mehrmals mit einer Gabel in jeder Kammer ein.



2310073
Steirisches Wurzelfleisch
mit Kümmelkartoffeln

GOURMET
WIR MACHEN GUTES BESSER



GUTEN APPETIT!

Nährwerte und Proteineinheiten pro 100 g und pro Portion.

tiefgekühlt

Deckelfolie vor dem Erwärmen mehrmals einstechen.
Mikrowelle
600 Watt/8-9 min erhitzen
1 min ziehen lassen
Heißluftofen
140°C/45 min erhitzen
Vor dem Genuss gut durchrühren.

Gesamtgewicht: e 425 g

Durchschnittliche Nährwerte:	pro 100 g	pro Portion (e 425 g)
Energie	423 kJ	1 797 kJ
	100 kcal	425 kcal
Brennwert	5,0 g	21,2 g
Fett	1,8 g	7,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	6,4 g	27,2 g
Kohlenhydrate	1,4 g	5,9 g
davon Zucker	6,8 g	28,0 g
Eiweiß	1,3 g	5,5 g
Salz	0,4 g	1,7 g
Proteineinheiten:		

Steirisches Wurzelfleisch mit 35% Kümmelkartoffeln
Zutaten: Kartoffeln, Schweinefleisch 19%, Wasser, Karotten, SELLERIE, Raps- und Sonnenblumenöl, Kren, Speisesalz jodiert, Zucker, Maisstärke, Karamellzuckertröpfchen, Weingeistessig, natürliche Aromen

Tiefgekühlt bei $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$
mindestens haltbar bis:
01.04.2020
1. NUTZAT / 17:00



AUFBEWAHRUNG
Kühlschrank
* Fach oder Eiswürtefach
** Fach
*** Fach oder Tiefkühlfach
Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren!

(+4 °C) 1 Tag
(-6 °C) 1 Woche
(-12 °C) 1 Monat
(-18 °C) siehe Eindruck

Verpackung in Österreich mit:
GOURMET, Oberlaaer Straße 218, A-1230 Wien
Tel: +43 (0)69 879 5000

WWW.GOURMET.AT

Aus dem Suppentopf

23 02009 € 2,15

Nudelsuppe
Kräftige Rindsuppe mit feinen Fadennudeln und Schnittlauch.



230 g 58 kcal 0,5 BE

23 13135 € 2,30

Leberknödelsuppe
mit drei weichen Leberknödeln.



NEU



230 g 133 kcal 0,7 BE

23 02017 € 2,15

Grießnockerlsuppe
Klare Rindsuppe mit Grießnockerl.



230 g 150 kcal 0,5 BE

23 02034 € 2,15

Gourmet-Gemüsesuppe
Cremig fein mit Obers und Kräutern verfeinert.



230 g 133 kcal 0,7 BE

23 02083 € 2,15

**Mühlviertler
Erdäpfelrahmsuppe**
mit Obers verfeinert.



230 g 131 kcal 1,2 BE

23 02035 € 2,20

**Klare Geflügelsuppe
mit Reibteig
und Wurzelgemüse.**



230 g 92 kcal 0,9 BE

23 02040

€ 2,15

**Kalbscremesuppe
mit Semmelknödeleinlage**
mit Obers verfeinert. Enthält Alkohol.



230 g 196 kcal 1,4 BE

23 13122

€ 2,85

Alt-Wiener Suppentopf
Traditionelle Rindsuppe mit Nudeln,
Gemüse und Rindfleisch.



NEU



230 g 101 kcal 0,2 BE

23 02019

€ 2,15

Frittatensuppe
Herzhafte klare Rindsuppe
mit Frittaten (beigepackt).



230 g 99 kcal 0,7 BE



*Venezianische
Wurzeln*

*Die Frittaten verdanken wir
dem Süden: Sie stammen
von der Frittata ab, einem
Eierpfannkuchen aus der
venezianischen Küche.*

23 10043

€ 2,15

Karottencremesuppe
Sämige Suppe aus frischen Karotten
mit einem Schuss Obers.



230 g 108 kcal 0,9 BE

23 13123

€ 2,15

Karfiolcremesuppe
Herzhafter Suppengenuss,
mit Obers verfeinert.



NEU



230 g 127 kcal 0,5 BE

23 02096

€ 2,10

Legierte Grießsuppe
Gemüsesuppe, mit Grieß gebunden,
mit Obers und Ei verfeinert.



230 g 108 kcal 0,7 BE

23 02070

€ 2,15

**Klare Gemüsesuppe
mit Kräutertropfteig**
mit Wurzelgemüse.



230 g 55 kcal 0,5 BE

Herzhaftes aus Österreich

23 13126 € 7,00

Geröstete Knödel
mit Ei.



NEU



400 g 832 kcal 6,8 BE

23 10156 € 7,05

Grammelknödel
auf Gabelkraut.



415 g 660 kcal 3,3 BE

23 11050 € 6,60

Faschierter Braten
mit Kartoffelpüree nach Großmutter's Art
und Erbsen.



430 g 581 kcal 3,0 BE

23 02479 € 7,05

Faschierte Laibchen
mit Rahmfsolen und Salzkartoffeln.



440 g 493 kcal 2,6 BE

23 10161 € 6,50

Szegediner Krautfleisch
mit Kümmelkartoffeln.



460 g 552 kcal 2,3 BE

23 13131 € 7,35

Leberkäse
mit Kohlsprossen und Kartoffelpüree.

NEU



490 g 735 kcal 3,4 BE

23 10147 € 6,80

Cevapcici
mit Letscho und Reis.



420 g 575 kcal 3,8 BE

23 10167

€ 7,15

Gefüllte Paprika
in Tomatensauce mit Salzkartoffeln.



450 g 356 kcal 3,6 BE

23 10146

€ 7,30

Berner Würstel
mit Petersilkkartoffeln und Gemüse.



440 g 700 kcal 2,6 BE

23 10174

€ 6,40

Serbisches Reisfleisch
Nach klassischer Rezeptur!



380 g 631 kcal 4,6 BE

23 02481

€ 6,05

Ennstaler Bauernknödel
auf Speck-Sauerkraut.



400 g 504 kcal 4,4 BE

23 10160

€ 5,90

Kartoffelgulasch
mit Waldviertler Wurst.



400 g 328 kcal 2,0 BE

23 10168

€ 6,50

Polpetti
Faschierte Bällchen
in Tomatensauce mit Reis.



420 g 580 kcal 5,9 BE

23 10171

€ 6,75

Salonbeuschel
vom Kalb mit Serviettenknödeln.



390 g 523 kcal 3,5 BE

23 13130

€ 6,45

Linseneintopf
mit Frankfurtern (ohne Haut).



NEU



400 g 480 kcal 1,2 BE

Zartes vom Geflügel

23 01562 € 7,30

Gebackenes Hühnerbrustfilet
mit zartem Gemüse und Butterkartoffeln.



360 g 468 kcal 2,2 BE

23 01524 € 7,30

Gebratene Putenbrust
im Natursaft mit Babykarotten und Reis.



400 g 380 kcal 3,6 BE

23 01573 € 7,00

Paprikahendragout
mit Spätzle.



370 g 555 kcal 4,4 BE

23 13153 € 7,65

Gefüllte Hühnerbrust
mit Broccoli-Käse-Fülle und Tomatennudeln.



NEU



390 g 511 kcal 4,3 BE

23 01574 € 7,00

Geröstete Leber
von der Pute mit Petersilkkartoffeln.



410 g 414 kcal 3,7 BE

23 11053 € 7,35

Hühnerbrustfilet
natur mit Spätzle und Mischgemüse.



430 g 550 kcal 3,4 BE

23 10098 € 7,95

Hühner-Cordon-bleu
mit Petersilkartoffeln.



390 g 562 kcal 3,9 BE

23 13139 € 7,15

Rahmgeschnetzeltes
vom Huhn
mit gedrehten Hörnchen.



NEU



430 g 679 kcal 4,3 BE

23 02564 € 7,80

Ausgelöstes Backhenderl
mit Risipisi. Zwei saftige Keulen – ganz
ohne Knochen.



340 g 666 kcal 5,1 BE



Huhn im
Schlafrock

Wo das Bröselkleid herkommt,
ist strittig. Vielleicht aus
Mailand, vielleicht aus dem
alten Konstantinopel. Lange
schon ist es bei uns an-
gekommen – und nirgendwo
sonst so daheim.

23 02537 € 7,25

Hühnercurry
mit Basmatireis.



400 g 640 kcal 4,8 BE

23 10090 € 7,05

Gebratene Hühnerkeule
im Natursaft mit Reis.



390 g 655 kcal 3,1 BE

23 13129 € 7,00

Einmachhuhn
mit Semmelknödeln.
Neue Beilage!



NEU



400 g 404 kcal 2,8 BE

23 11066 € 7,25

Überbackenes
Hühnerschnitzel
mit Kartoffelpüree nach Großmutter's Art.



400 g 404 kcal 2,0 BE

Das Beste vom Rind

23 11052 € 8,20

Herzhafte Rindsroulade
mit Kartoffelpüree
nach Großmutter's Art.



470 g 461 kcal 2,8 BE

23 01309 € 8,05

Tafelspitz
mit Wurzelgemüse, Erdäpfelschmarren
und Semmelkren.



440 g 387 kcal 2,6 BE



Des Kaisers Freude

Kaiser Franz Joseph schätzte es sehr: ein gutes Stück gesottenes Rindfleisch. Der Tafelspitz war ihm dabei am liebsten. Das können wir verstehen.

23 13132 € 7,15

Gekochtes Rindfleisch
mit Salzkartoffeln und Cremespinat.
Neue Beilage!



NEU



380 g 395 kcal 2,3 BE

23 10057 € 7,10

Rindsgulasch
mit Spätzle.



410 g 631 kcal 3,7 BE

23 13140 € 7,80

Rindersaft schnitzel
mit Spiralen.



NEU



410 g 574 kcal 4,9 BE

23 13145 € 7,40

Zwiebelfleisch
mit Reis.



NEU



380 g 528 kcal 3,4 BE

23 10049

€ 7,40

**Esterházy
Rindsgeschnetzeltes**
mit Wurzelgemüse und Hörnchen.



400 g 564 kcal 4,4 BE

23 11063

€ 7,85

Burgunder Rindsbraten
mit Kroketten.
Enthält Alkohol.



300 g 438 kcal 2,4 BE

23 11049

€ 6,90

Faschierte Kalbsbutterschnitzel
mit Kartoffelpüree nach Großmutter's Art
und buntem Gemüse.



450 g 437 kcal 2,7 BE

Feines vom Kalb

23 11058

€ 8,10

Rindsbraten
in Wurzelrahmsauce
mit Semmelknödeln.



340 g 524 kcal 3,7 BE

23 02188

€ 8,40

**Alt-Wiener
Zwiebelrostbraten**
mit Bratkartoffeln.



400 g 508 kcal 3,6 BE

23 01341

€ 7,45

Kalbsstelze ausgelöst
mit Reis und Naturgemüse.



440 g 475 kcal 3,5 BE

23 11055

€ 7,55

Kalbsragout
mit Spiralen.



410 g 480 kcal 4,5 BE

23 10081

€ 7,85

Kalbsbraten
mit Reis und Babykarotten.



410 g 476 kcal 3,7 BE

23 13133

€ 6,70

Kalbfleischbällchen
mit Kräuterris.



NEU



420 g 554 kcal 5,0 BE

23 10073

€ 7,05

Steirisches Wurzelfleisch
mit Kümmelkartoffeln.



425 g 429 kcal 1,7 BE

Köstliches vom Schwein

23 02315

€ 8,10

Kalbsrahmgulasch
mit Spätzle.



460 g 704 kcal 4,1 BE



Nicht wegzudenken

Wenn das Rindfleisch, wie es heißt, die Seele der Wiener Küche ist, so kann das Kalbfleisch getrost als deren Rückgrat gelten. Denn es ist praktisch unmöglich, ohne Kalbfleisch halbwegs wienerisch zu kochen. Guten Appetit!

23 01277

€ 6,10

Schweinsgeschnetzeltes
in Champignonobersauce
mit Bandnudeln.



380 g 585 kcal 4,6 BE

23 02246

€ 6,70

Pariser Schnitzel
mit Risipisi.



320 g 458 kcal 3,2 BE

23 13142 € 7,30

Schweinsschnitzel gebacken

mit Petersilkartoffeln.
Der Klassiker – jetzt noch größer.

NEU



320 g 509 kcal 3,8 BE

23 13107 € 7,25

Schweinskarree in Natursaft mit Wurzelgemüse und Spiralen.



NEU



370 g 503 kcal 4,8 BE

23 02287 € 6,55

Klassischer Schweinsbraten mit Serviettenknödel und warmem Krautsalat.



350 g 434 kcal 1,8 BE



Wie ein Gedicht

„Brutzelnd, brätelnd,
knusprig gebratenes Fleisch,
herrlich vom kümmel- und
knoblauchgesättigten Saft
umspült“. So beschreibt
der Dichter Anton Wildgans
1927 sein Leibgericht, den
Schweinsbraten. Ja, so soll
er sein.

23 10072 € 7,05

Surbraten mit Kartoffelknödeln und schlammigem Kraut.



400 g 480 kcal 3,2 BE

23 13141 € 6,45

Schweinsrahmgulasch mit Spätzle.



NEU



410 g 570 kcal 3,7 BE

23 11056 € 7,30

Naturschnitzel mit Reis und Sonnengemüse. Neue Sauce!



430 g 512 kcal 3,9 BE

23 01258 € 7,25

Champignonrahmschnitzel mit Kräuterreis.



390 g 538 kcal 3,9 BE

Spezialitäten vom Fisch

23 01663 € 8,75

Zart gebratener Lachs auf feinen Taglierini mit Limonensauce und Broccoliröschen.



340 g 568 kcal 3,1 BE

23 01698 € 7,40

Alaska-Seelachs-Filet im Kräuterbackteig mit Sommergemüse Andalusia und Reis.



430 g 624 kcal 4,3 BE

23 02606 € 7,30

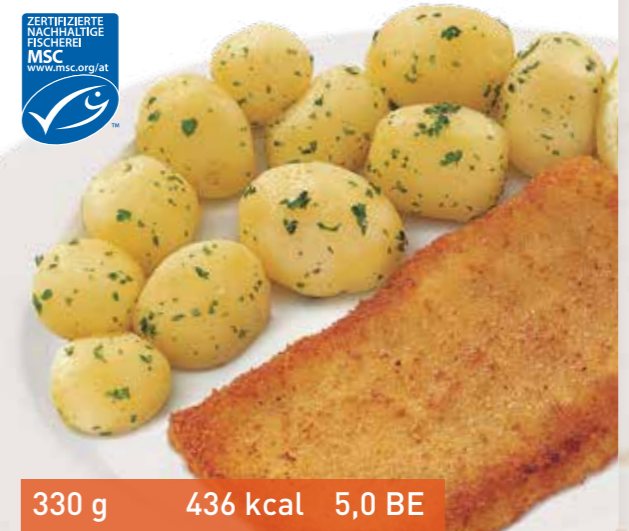
Fischfilet natur in Weißweinwurzelsauce mit Petersilkkartoffeln. Enthält Alkohol.



410 g 410 kcal 2,9 BE

23 10108 € 6,90

Alaska-Seelachs gebacken mit Petersilkkartoffeln.



330 g 436 kcal 5,0 BE

23 13127 € 7,55

Alaska-Seelachs Müllerin Art mit Gemüse und Reis.



NEU



430 g 464 kcal 4,3 BE

23 13124 € 7,90

Fischfilet Pomodoro mit Blattspinat und Reis.



NEU



430 g 602 kcal 4,7 BE

23 11064

€ 7,25

Hokifischilet

in Tomaten-Zucchini-Sauce
mit Salzkartoffeln.

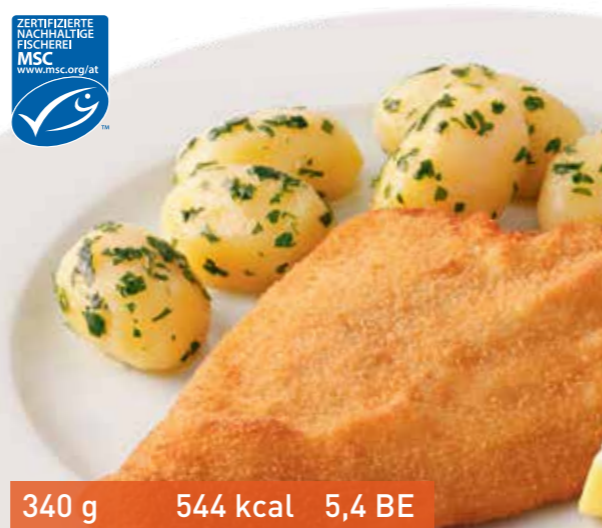


410 g 332 kcal 3,3 BE

23 11002

€ 7,50

Pazifische Scholle gebacken mit Petersilkkartoffeln.



340 g 544 kcal 5,4 BE

Nudeln, Nockerl und Co

23 02491

€ 5,65

Herzhafte Schinkenfleckerl Der Klassiker aus Österreich.



300 g 480 kcal 5,1 BE

ZERTIFIZIERTE
NACHHALTIGE
FISCHEREI
MSC
www.msc.org/at



MSC – MARINE STEWARDSHIP COUNCIL:

Diese Fischspezialitäten stammen aus einer Fischerei, die entsprechend den Umweltstandards des Marine Stewardship Council MSC für eine gut geführte und nachhaltige Fischerei zertifiziert wurde.

MSC-C-51742; www.msc.org



Wieso MSC?

Weil es wichtig ist, dass Fischbestände nicht verschwinden, setzen wir auf Fischereien, die das MSC-Siegel tragen. Die Umweltstandards des Marine Stewardship Council (MSC) schützen die Lebensräume von Wildfischen, vermeiden illegale Fangmethoden und Überfischung.

23 13136

€ 5,80

Gemüsenudelpfanne

mit buntem Gemüse in leichter Sauce.



NEU



450 g 441 kcal 5,9 BE

23 13138

€ 5,80

Penne Primavera

Nudeln mit mediterraner Gemüsesauce.



NEU



440 g 405 kcal 5,3 BE

23 10191

€ 7,00

Rindfleischlasagne mit Tomatenragout.



530 g 488 kcal 3,7 BE

23 10182

€ 5,40

Krautfleckerl Typisch österreichische Hausmannskost.



300 g 474 kcal 6,6 BE

23 10203

€ 6,40

Pinzgauer Kasnock'n mit Röstzwiebeln.



350 g 713 kcal 4,9 BE

23 11047

€ 6,00

Eiernockerl Der Klassiker.



360 g 565 kcal 4,0 BE

23 10201

€ 5,70

Klassische Fleischspiralen mit Faschiertem von Rind und Schwein.



330 g 597 kcal 5,9 BE

23 10204

€ 6,40

Fleischpalatschinken mit Paprikarahmsauce.



420 g 571 kcal 3,4 BE

23 10196

€ 6,55

Spinat-Ricotta-Lasagne mit Tomatensauce.



375 g 405 kcal 4,5 BE

23 11042 € 6,50

Spätzlepfanne

in einer cremigen Käsesauce mit Paprika, Lauch und getrockneten Tomaten.



400 g 576 kcal 4,8 BE

23 11059 € 5,80

Spaghetti bolognese

Der Klassiker aus Italien.



400 g 516 kcal 5,2 BE

23 13128 € 6,90

Cremspinnat

mit Erdäpfelschmarren und Omelette.



NEU



400 g 368 kcal 2,0 BE

Allerlei Gemüse

23 02561 € 6,55

Nudeln Florentiner Art

mit gebratenen Hühnerbruststücken und Blattspinat. **Neue Rezeptur!**



400 g 540 kcal 4,8 BE

23 13119 € 6,35

Gnocchi

Grüne und weiße Kartoffelnockerl in Tomatensauce, mit Käse überbacken.



NEU



420 g 462 kcal 6,7 BE

23 02418 € 6,95

Frischkäse-Kartoffellaibchen

mit Rotkraut.



430 g 529 kcal 4,3 BE

23 02457 € 6,20

Champignonsauce

mit Serviettenknödeln.



400 g 520 kcal 4,0 BE

23 01726 € 6,10

Kochsalat
mit Erbsen und Kümmelkartoffeln.



430 g 335 kcal 3,0 BE

23 13113 € 7,55

Gemüsestrudel
mit Kartoffeln und Kräuterrahmsauce.



NEU



410 g 508 kcal 4,9 BE

23 10123 € 6,20

Gemüserahmlinsen
mit Serviettenknödeln.



420 g 575 kcal 3,8 BE

23 11038 € 7,05

**Gemüse-
palatschinkenauflauf**
mit Tomatensauce.



380 g 521 kcal 3,8 BE

23 13143 € 6,80

Spinat-Kartoffelgratin
mit Tomatenragout.



NEU



450 g 342 kcal 3,6 BE

23 13137 € 6,15

Karfiol mit Butterbröseln
und Kräuterrahmsauce.



NEU



420 g 428 kcal 2,5 BE

23 10134 € 5,95

Rahmfisolen
mit Röstinchen.



380 g 399 kcal 3,0 BE

23 13118 € 6,80

Broccoli-Kartoffel-Pfanne
mit Röstzwiebeln.



NEU



450 g 482 kcal 2,7 BE

Süße Vielfalt

23 01907 € 5,85

Gschupfte Mohnnudeln
mit Apfelmus.



400 g 688 kcal 10,0 BE

23 01940 € 5,70

Marillenpalatschinken
Ein österreichisches
Mehlspeisenschmankerl.



300 g 528 kcal 6,3 BE

23 10218 € 5,65

Milchreis
mit Beerenröster.



400 g 492 kcal 8,0 BE

23 01908 € 6,40

Pfirsichpalatschinken
mit Topfenfülle und Pfirsichstücken
(mit Süßungsmittel).



300 g 390 kcal 3,3 BE

23 01928 € 6,75

Flaumige Topfenknödel
mit Erdbeermus.



390 g 757 kcal 9,8 BE

23 02976 € 5,90

Topfenschmarren
mit Marillenröster (mit Süßungsmittel).



350 g 522 kcal 3,5 BE

23 10849 € 6,45

Topfen-Himbeer-Strudel
mit Vanillesauce.



NEU



380 g 604 kcal 6,5 BE

23 10225 € 5,80

Topfenaufauf
mit Marillenmus
(mit Süßungsmittel).



350 g 301 kcal 2,5 BE

23 13148 € 6,05

Erdbeerpalatschinken
mit Vanillesauce.



NEU



400 g 640 kcal 7,6 BE

23 01959 € 6,15

Reisaufauf
mit Apfelkompott
(mit Süßungsmittel).



400 g 512 kcal 6,0 BE

23 11057 € 6,55

Nutellapalatschinken
Ein Klassiker, neu interpretiert.



300 g 696 kcal 5,7 BE

23 10207 € 6,85

Wiener Apfelstrudel
mit Vanillesauce.



400 g 604 kcal 8,4 BE

23 10235 € 5,95

Kaiserschmarren
mit Zwetschenröster.



360 g 796 kcal 10,1 BE

23 11054 € 7,45

Topfenpalatschinkenaufauf
mit warmem Weichselkompott.



400 g 700 kcal 6,8 BE

23 10213 € 6,50

Grießflammerinockerl
mit Beerenröster.



350 g 522 kcal 6,3 BE

Jause für zu Hause

95 05517 € 11,40

Biskuitrolade mit Marmelade
im Ganzen (ca. 6 Portionen).



450 g* 200 kcal 3,0 BE

97 05528 € 16,40

Malakoffschnitte
(6 Stk., einzeln entnehmbar)
Enthält Alkohol.



510 g* 240 kcal 2,3 BE

97 05593 € 16,15

Tiramisuschnitte
(6 Stk., einzeln entnehmbar)
Enthält Alkohol.



450 g* 227 kcal 1,4 BE

97 05710 € 14,50

Creemeschnitte
(6 Stk., einzeln entnehmbar)



540 g* 299 kcal 2,8 BE

97 25502 € 16,25

Esterházyschnitte
(6 Stk., einzeln entnehmbar)
Enthält Alkohol.



660 g* 455 kcal 3,7 BE

97 22567 € 19,55

Maronischnitte
(6 Stk., einzeln entnehmbar)
Enthält Alkohol.



650 g* 347 kcal 2,1 BE

* Gewicht pro Verpackungseinheit. Nährwerte pro Portion.

97 22566

€ 19,05

Joghurt-Mohn-Schnitte
mit Himbeerspiegel.
(6 Stk., einzeln entnehmbar)
Enthält Alkohol.

NEU



630 g* 312 kcal 2,1 BE

97 20004

€ 19,05

Latte-macchiato-Schnitte
Kaffeecremeschnitte.
(6 Stk., einzeln entnehmbar)
Enthält Alkohol.

NEU



540 g* 333 kcal 1,9 BE

97 05550

€ 14,20

Sacherschnitte
(6 Stk., einzeln entnehmbar)
Enthält Alkohol.



600 g* 386 kcal 4,4 BE



FAIR gehandelt

Als Gastronomiepartner von FAIRTRADE Österreich verwenden wir ausschließlich FAIRTRADE-zertifiziertes Kakaopulver. Damit leisten wir einen wertvollen Beitrag zur Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen der Produzenten in den Anbauländern und zur Förderung des Umweltschutzes.

97 05558

€ 22,10

Mini-Cake Marille-Topfen
Kleiner Kuchen mit Topfencreme.
(10 Stk., einzeln entnehmbar)



NEU



850 g* 307 kcal 2,5 BE

97 05594

€ 23,50

Mini-Cake Himbeer-Joghurt
Kleiner Kuchen mit Himbeeren und Puddingcreme auf lockerem Joghurtteig.
(10 Stk., einzeln entnehmbar)



NEU



850 g* 321 kcal 2,7 BE

95 25769

€ 14,65

Marmorgugelhupf
im Ganzen (ca. 15 Portionen).



750 g* 206 kcal 1,7 BE

97 25504

€ 16,90

Kuchenvariation
12 kleine Kuchenstücke.
Enthält Alkohol.



540 g* 157 kcal 1,5 BE

* Gewicht pro Verpackungseinheit. Nährwerte pro Portion.

Genießen erlaubt!

Auch für den bewussten Genuss bietet GOURMET eine Auswahl an feinen Desserts. Damit Sie ohne Reue genießen können, verwenden wir Süßstoff und sparen mit Zucker.

23 05154	Apfelmus	D L     	83 kcal 1,4 BE 150 g	€ 2,75
23 10257	Pfirsichkompott	D L     	38 kcal 0,6 BE 150 g	€ 2,75
98 05906	Topfenkuchen gebacken	D  	149 kcal 1,5 BE 60 g	€ 2,70
98 05948	Biskuitschnitte	D  	149 kcal 2,0 BE 60 g	€ 2,70
98 05947	Bananencremeschnitte	NEU D 	141 kcal 0,9 BE 70 g	€ 3,35
98 05967	Kakaocremeschnitte	D 	177 kcal 1,3 BE 75 g	€ 2,90
98 10071	Panna cotta	D	246 kcal 0,8 BE 150 g	€ 3,90
98 10072	Tiramisu Enthält Alkohol.	D 	268 kcal 1,0 BE 100 g	€ 3,90

Bei vollem
Geschmack!



Mit Liebe gedacht – mit Liebe gemacht.

Gerade wenn das Kauen und Schlucken schwerfällt, darf der Genuss nicht zu kurz kommen. Deshalb haben wir besondere Speisen entwickelt. Mit unserer ganzen Kochkunst und viel Sorgfalt.

Was uns dabei wichtig ist:
Eine absolut einheitliche und weiche Konsistenz soll angstfreies Essen möglich machen. Alles, was stört, ist tabu. Wir verzichten deshalb konsequent auf Kräuter, Bröseliges und vermeiden gemischte Konsistenzen.

Besonders feine Zutaten bringen vollen Geschmack. Sonst kommt uns nichts in den Topf. Schonende Zubereitung und sorgsames Pürieren sorgen für vollwertigen Genuss. Und weil wir großes Augenmerk auf unterschiedliche farbliche Komponenten legen, isst auch das Auge mit.

*So fein kann
Breikost sein!*



Breikostspeisen

23 10270	Kalbsbraten mit Pastinakenpüree.	D L	407 kcal	1,9 BE	380 g	€ 7,80
23 10273	Hühnerschnitzel in Zwiebelsauce mit Kartoffelpüree.	D	486 kcal	2,7 BE	380 g	€ 6,65
23 10274	Rahmfisolen mit Kartoffelpüree.	D	352 kcal	2,0 BE	400 g	€ 5,95
23 10275	Erdäpfelgulasch mit Waldviertler Wurst und Kartoffelpüree.		424 kcal	2,8 BE	400 g	€ 5,95
23 10277	Rindsgeschnetzeltes mit buntem Gemüse und Kartoffelpüree.	D L	546 kcal	2,2 BE	430 g	€ 7,80
23 10278	Kaiserschmarren mit Apfelmus.		606 kcal	5,6 BE	350 g	€ 6,85
23 10279	Matrosenfleisch mit Wurzelgemüse und Kartoffelpüree.	D L	452 kcal	2,2 BE	430 g	€ 6,65
23 10345	Hühnerbrustfilet in Tomatensauce mit Kartoffelpüree.	D L	456 kcal	2,8 BE	400 g	€ 6,65
23 10346	Faschierte Laibchen mit Kartoffel-Erbsen-Püree.	D	483 kcal	2,3 BE	380 g	€ 6,65
23 13150	Steirisches Wurzelfleisch mit Krenpüree. <i>Neue Beilage!</i>	NEU D	529 kcal	2,0 BE	400 g	€ 7,00
23 13149	Kalbsbutterschnitzel mit Kürbis-Kartoffel-Püree.	NEU D	456 kcal	2,8 BE	400 g	€ 6,95
23 13151	Wildlachsballchen mit Broccoli und Tomaten-Kartoffel-Püree.	NEU D	559 kcal	2,9 BE	420 g	€ 6,70
23 10348	Apfelstrudel mit Vanillesauce.	L	528 kcal	4,2 BE	350 g	€ 6,65
23 10349	Schoko-Nuss-Auflauf mit Erdbeer-Rhabarber-Mus.		648 kcal	4,6 BE	350 g	€ 6,65

Eine Woche Genuss praktisch im Karton

Einfach, bequem und natürlich ganz nach Ihrem Geschmack

- Alle Kartons enthalten 7 abwechslungsreiche Gerichte für die ganze Woche.
- Bei der Zusammenstellung wurde auf eine ausgewogene Auswahl an traditionellen Gerichten geachtet.
- Ihre individuellen Bedürfnisse sind uns wichtig, daher haben wir spezielle Wochenkartons für das bewusste Menü, für die Leichte Vollkost, für Vegetarier, aber auch für Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten im Angebot.
- Die Erklärung der angegebenen Symbole finden Sie auf den Seiten 10 bis 13 der Speisekarte.

23 90037



Feines aus dem Suppentopf

Wochenkarton gesamt € 15,80

Nudelsuppe	230 g 58 kcal 0,5 BE
Grießnockerlsuppe	230 g 150 kcal 0,5 BE
Gourmet-Gemüsesuppe	230 g 133 kcal 0,7 BE
Alt-Wiener Suppentopf	230 g 101 kcal 0,2 BE
Klare Geflügelsuppe mit Reibteig	230 g 92 kcal 0,9 BE
Klare Gemüsesuppe mit Kräutertropfteig	230 g 55 kcal 0,5 BE
Karottencremesuppe	230 g 108 kcal 0,9 BE

23 90038

Herzhafte Suppen

Wochenkarton gesamt € 15,85

Mühlviertler Erdäpfelrahmsuppe	230 g 131 kcal 1,2 BE
Frittatensuppe	230 g 99 kcal 0,7 BE
Grießsuppe legiert	230 g 108 kcal 0,7 BE
Leberknödelsuppe	230 g 133 kcal 0,7 BE
Kalbscremesuppe Enthält Alkohol.	230 g 196 kcal 1,4 BE
Karfiolcremesuppe	230 g 127 kcal 0,5 BE
Alt-Wiener Suppentopf	230 g 101 kcal 0,2 BE

23 90039



Vegetarische Küche

Wochenkarton gesamt € 45,20

Grießflammerinockerl mit Beerenröster	350 g 520 kcal 6,3 BE
Spätzlepfanne	400 g 576 kcal 4,8 BE
Rahmfisolen mit Röstinchen	380 g 399 kcal 3,0 BE
Champignonsauce mit Serviettenknödeln	400 g 520 kcal 4,0 BE
Kochsalat mit feinen Kümmelkartoffeln	430 g 335 kcal 3,0 BE
Cremspinnat mit Erdäpfelschmarren und Omelette	400 g 368 kcal 2,0 BE
Gemüsepalatschinkenauflauf mit Tomatensauce	380 g 521 kcal 3,8 BE

23 90040

Hausmannskost traditionell

Wochenkarton gesamt € 45,50

Rahmfisolen mit Röstinchen	380 g 399 kcal 3,0 BE
Schweinsrahmgulasch mit Spätzle	410 g 570 kcal 3,7 BE
Klassische Fleischspiralen mit Faschiertem von Rind und Schwein	330 g 597 kcal 5,9 BE
Faschierter Braten im Natursaft mit Kartoffelpüree und Erbsen	430 g 581 kcal 3,0 BE
Rindsgulasch mit Spätzle	410 g 631 kcal 3,7 BE
Pazifische Scholle gebacken mit Petersilkartoffeln	340 g 544 kcal 5,4 BE
Gemüserahmlinsen mit Serviettenknödeln	420 g 575 kcal 3,8 BE

23 90041



Schmankerl aus Österreich

Wochenkarton gesamt € 47,85

Steirisches Wurzelfleisch mit Kümmelkartoffeln	425 g 429 kcal 1,7 BE
Faschierte Laibchen mit Rahmfisolen und Salzkartoffeln	440 g 493 kcal 2,6 BE
Paprikahendlragout mit Spätzle	370 g 555 kcal 4,4 BE
Cremspinnat mit Erdäpfelschmarren und Omelette	400 g 368 kcal 2,0 BE
Esterházy-Rindsgeschnetzeltes mit Hörnchen	400 g 564 kcal 4,4 BE
Klassischer Schweinsbraten mit Serviettenknödel, warmem Krautsalat	350 g 434 kcal 1,8 BE
Topfenschmarren mit Marillenröster	350 g 522 kcal 3,5 BE

23 90042



Leichte Vollkost

Wochenkarton gesamt € 48,20

Penne Primavera	440 g 401 kcal 5,3 BE
Reisauflauf mit Apfelkompott	400 g 512 kcal 6,0 BE
Kalbsbraten mit Reis und Babykarotten	410 g 476 kcal 3,7 BE
Faschierte Kalbsbutterschnitzel mit Kartoffelpüree und buntem Gemüse	450 g 437 kcal 2,7 BE
Einmachhuhn mit Semmelknödeln	400 g 404 kcal 2,8 BE
Überbackenes Hühnerschnitzel mit Kartoffelpüree	400 g 404 kcal 2,0 BE
Hokifischfilet in Tomaten-Zucchini-Sauce m. Salzkartoffeln	410 g 332 kcal 3,3 BE

23 90043

Gruß aus der Wiener Küche

Wochenkarton gesamt € 47,40

Faschierte Kalbsbutterschnitzel mit Kartoffelpüree und buntem Gemüse	450 g 437 kcal 2,7 BE
Grammelknödel auf Gabelkraut	415 g 660 kcal 3,3 BE
Herzhafte Schinkenfleckerl	300 g 480 kcal 5,1 BE
Schweinschnitzel gebacken mit Petersilkartoffeln	320 g 509 kcal 3,8 BE
Salonbeuschel vom Kalb mit Serviettenknödeln	390 g 523 kcal 3,5 BE
Feiner Cremespinat mit Erdäpfelschmarren und Omelette	400 g 368 kcal 2,0 BE
Apfelstrudel mit Vanillesauce	400 g 604 kcal 8,4 BE

23 90044

Glutenfreier Genuss

Wochenkarton gesamt € 48,45

Kalbsbraten mit Reis und Babykarotten	410 g 476 kcal 3,7 BE
Überbackenes Hühnerschnitzel mit Kartoffelpüree	400 g 404 kcal 2,0 BE
Reisauflauf mit Apfelkompott	400 g 512 kcal 6,0 BE
Kochsalat mit feinen Kümmelkartoffeln	430 g 335 kcal 3,0 BE
Spinat-Kartoffelgratin mit Tomatenragout	450 g 342 kcal 3,6 BE
Champignonrahmschnitzel mit Kräuterreis	390 g 538 kcal 3,9 BE
Steirisches Wurzelfleisch mit Kümmelkartoffeln	425 g 429 kcal 1,7 BE

23 90032

Gruß aus der Mehlspeisküche

Wochenkarton gesamt € 44,15

Gschupfte Mohnnudeln mit Apfelmus	400 g 688 kcal 10,0 BE
Flaumige Topfenknödel mit Erdbeermus	390 g 757 kcal 9,8 BE
Marillenpalatschinken	300 g 528 kcal 6,3 BE
Apfelstrudel mit Vanillesauce	400 g 604 kcal 8,4 BE
Grießflammerinockerl mit Beerenröster	350 g 522 kcal 6,3 BE
Nutellapalatschinken	300 g 696 kcal 5,7 BE
Kaiserschmarren mit Zwetschkenröster	360 g 796 kcal 10,1 BE

23 90033

Ihre Lieblingspeisen

Wochenkarton gesamt € 46,35

Ausgelöstes Backhenderl mit Risipisi	340 g 666 kcal 5,1 BE
Faschierter Braten im Natursaft mit Kartoffelpüree und Erbsen	430 g 581 kcal 3,0 BE
Rahmfisolen mit Röstinchen	380 g 399 kcal 3,0 BE
Rindsgulasch mit Spätzle	410 g 631 kcal 3,7 BE
Ennstaler Bauernknödel auf Speck-Sauerkraut	400 g 504 kcal 4,4 BE
Alaska-Seelachs gebacken mit Petersilkartoffeln	330 g 436 kcal 5,0 BE
Kaiserschmarren mit Zwetschkenröster	360 g 796 kcal 10,1 BE

23 90030

Laktosefreier Genuss

Wochenkarton gesamt € 45,35

Hühnercurry mit Basmatireis	400 g 640 kcal 4,8 BE
Krautfleckerl	300 g 474 kcal 6,6 BE
Rindsgulasch mit Spätzle	410 g 631 kcal 3,7 BE
Alaska-Seelachs gebacken mit Petersilkartoffeln	330 g 436 kcal 5,0 BE
Gschupfte Mohnnudeln mit Apfelmus	400 g 688 kcal 10,0 BE
Spaghetti bolognese mit typischer italienischer Fleischsauce	400 g 516 kcal 5,2 BE
Steirisches Wurzelfleisch mit Kümmelkartoffeln	425 g 429 kcal 1,7 BE

23 90045

Bewusster Genuss

Wochenkarton gesamt € 47,45

Tafelspitz mit Wurzelgemüse Erdäpfelschmarren und Semmelkren	440 g 387 kcal 2,6 BE
Fischfilet natur in Weißweinwurzel- sauce mit Kartoffeln, enthält Alkohol	410 g 410 kcal 2,9 BE
Naturschnitzel vom Schwein in Saft mit Reis und Sonnengemüse	430 g 512 kcal 3,9 BE
Gefüllte Paprika mit Salzkartoffeln	450 g 356 kcal 3,6 BE
Krautfleckerl	300 g 474 kcal 6,6 BE
Kochsalat mit Kümmelkartoffeln	430 g 335 kcal 3,0 BE
Reisauflauf mit Apfelkompott	400 g 512 kcal 6,0 BE

23 90046

Herzhafte Breikostvarianten

Wochenkarton als Breikost gesamt € 47,80

Kalbsbraten mit Pastinakenpüree	380 g 407 kcal 1,9 BE
Hühnerschnitzel in Zwiebelsauce mit Kartoffelpüree	380 g 486 kcal 2,7 BE
Rahmfisolen mit Kartoffelpüree	400 g 352 kcal 2,0 BE
Erdäpfelgulasch mit Waldviertler Wurst und Kartoffelpüree	400 g 424 kcal 2,8 BE
Kalbsbutterschnitzel mit Kürbis-Kartoffel-Püree	400 g 456 kcal 2,8 BE
Rindsgeschnetzeltes mit buntem Gemüse und Kartoffelpüree	430 g 546 kcal 2,2 BE
Wildlachsballchen mit Broccoli und Tomaten-Kartoffel-Püree	420 g 557 kcal 2,9 BE

Breikost

Brei-
kost

23 90047

Gemischte Breikostvarianten

Wochenkarton als Breikost gesamt € 47,10

Kaiserschmarren mit Apfelmus	350 g 606 kcal 5,6 BE
Matrosenfleisch mit Wurzelgemüse und Kartoffelpüree	430 g 452 kcal 2,2 BE
Hühnerbrustfilet in Tomatensauce und Kartoffelpüree	400 g 456 kcal 2,8 BE
Faschierte Laibchen mit Kartoffel-Erbsen-Püree	380 g 483 kcal 2,3 BE
Apfelstrudel mit Vanillesauce	350 g 529 kcal 4,2 BE
Schoko-Nussauflauf mit Erdbeer-Rhabarber-Mus	350 g 648 kcal 4,6 BE
Steirisches Wurzelfleisch mit Kren-Püree	400 g 528 kcal 2,0 BE

Breikost

Brei-
kost

Allergie- und Nährwertliste

Aus dem Suppentopf

Angaben pro 100 g	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Fett (g)	davon gesättigte Fettsäuren (g)	Kohlenhydrate (g)	davon Zucker (g)	Eiweiß (g)	Salz (g)	BE
23 02009 Nudelsuppe Enthält Allergene: A, C, L	106	25	1,0	0,1	3,2	0,4	0,7	1,0	0,2
23 13135 Leberknödelsuppe Enthält Allergene: A, C, L	241	58	3,3	1,1	4,3	0,5	2,4	1,4	0,3
23 02017 Grießnockerlsuppe Enthält Allergene: A, C, L	273	65	4,3	1,5	3,2	0,4	3,2	1,2	0,2
23 02034 Gourmet-Gemüsesuppe Enthält Allergene: A, G, L	244	58	3,6	2,2	4,7	2,2	1,2	1,3	0,3
23 02083 Mühlviertler Erdäpfelrahmsuppe Enthält Allergen: G	239	57	2,6	1,7	6,6	1,3	1,3	1,0	0,5
23 02035 Klare Geflügelsuppe mit Reibteig Enthält Allergene: A, C	167	40	1,2	0,4	5,2	0,4	1,8	1,1	0,4
23 02040 Kalbscremesuppe mit Semmelknödeleinlage Enthält Allergene: A, C, G, L	356	85	4,5	1,5	8,1	0,7	2,3	1,1	0,6
23 13122 Alt-Wiener Suppentopf Enthält Allergene: A, C, L	186	44	1,8	0,7	2,8	1,1	3,9	1,0	0,1
23 10043 Karottencremesuppe Enthält Allergene: A, G	194	47	2,4	1,5	4,5	3,4	0,8	1,3	0,4
23 13123 Karfiolcremesuppe Enthält Allergene: A, G	228	55	3,9	2,5	2,9	1,1	1,4	1,0	0,2
23 02019 Frittatensuppe Enthält Allergene: A, C, G, L	181	43	2,3	0,4	3,9	0,7	1,5	1,1	0,3
23 02096 Legierte Grießsuppe Enthält Allergene: A, C, G, L	194	47	3,2	1,0	3,3	0,4	1,1	1,2	0,3
23 02070 Klare Gemüsesuppe mit Kräutertropfteig Enthält Allergene: A, C	100	24	0,9	0,2	2,7	0,5	1,0	1,2	0,2

Herzhaftes aus Österreich

23 13126 Geröstete Knödel mit Ei Enthält Allergene: A, C, G	870	208	9,7	2,0	21,0	3,2	8,3	1,8	1,7
23 02479 Faschierte Laibchen mit Rahmfisolen und Salzkartoffeln Enthält Allergene: A, C, G	470	112	5,1	1,9	9,3	1,1	6,0	1,2	0,6
23 10161 Szegediner Krautfleisch mit Kümmelkartoffeln Enthält Allergene: A, G	502	120	6,6	2,7	6,9	1,7	7,1	1,3	0,5
23 10156 Grammelknödel auf Gabelkraut Enthält Allergene: A, C, G	664	159	10,0	3,1	11,3	2,9	4,5	1,6	0,8
23 11050 Faschierter Braten mit Kartoffelpüree und Erbsen Enthält Allergene: A, C, G, M	567	135	6,5	2,8	11,3	1,4	6,7	1,1	0,7
23 13131 Gebratener Leberkäse mit Kohlsprossen und Kartoffelpüree Enthält Allergen: G	623	150	9,6	4,5	8,8	2,0	6,0	1,2	0,7
23 10147 Cevapcici mit Letscho und Reis Enthält Allergene: A, C, G, M	574	137	5,5	1,9	14,3	3,3	6,7	1,4	0,9
23 10167 Gefüllte Paprika in Tomatensauce mit Salzkartoffeln Enthält Allergene: A, C, M	334	79	2,0	0,7	10,9	3,1	3,7	1,2	0,8
23 10146 Berner Würstel mit Petersilkkartoffeln und Gemüse Enthält Allergen: G	663	159	10,9	3,9	7,7	1,3	6,7	1,8	0,6
23 10160 Kartoffelgulasch mit Waldviertler Wurst Enthält Allergene: A, O	343	82	4,4	1,2	7,1	1,4	3,0	1,1	0,5
23 10168 Polpetti in Tomatensauce mit Reis Enthält Allergene: A, C, G, L	582	138	4,7	1,7	17,3	3,6	6,1	1,4	1,4
23 10174 Serbisches Reisfleisch Enthält Allergen: A	696	166	8,1	2,5	15,1	1,3	7,9	1,2	1,2
23 02481 Ennstaler Bauernknödel auf Speck-Sauerkraut Enthält Allergene: A, C, G, O	526	126	5,2	2,2	13,8	0,8	4,5	1,2	1,1
23 10171 Salonbeuschel vom Kalb mit Serviettenknödeln Enthält Allergene: A, C, D, G, L, M	560	134	5,6	1,9	11,3	0,6	8,7	1,3	0,9
23 13130 Linseneintopf mit Frankfurtern Enthält Allergene: A, L, M	499	120	6,4	2,5	7,7	1,3	7,0	1,5	0,3

Zartes vom Geflügel

Angaben pro 100 g	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Fett (g)	davon gesättigte Fettsäuren (g)	Kohlenhydrate (g)	davon Zucker (g)	Eiweiß (g)	Salz (g)	BE
23 01562 Gebr. Hühnerbrustfilet mit Gemüsevariation und Butterkartoffeln Enthält Allergene: A, C, G	547	130	4,8	0,6	9,9	1,3	10,6	0,9	0,6
23 01524 Gebratene Putenbrust im Natursaft m. Babykarotten u. Reis Enthält Allergen: G	402	95	1,9	0,5	11,8	1,1	7,3	1,3	0,9
23 01573 Paprikahendragout mit Spätzle Enthält Allergene: A, C, G	631	150	5,7	2,2	14,2	1,2	9,4	1,1	1,2
23 13153 Gefüllte Hühnerbrust mit Tomatennudeln Enthält Allergene: A, C, G	552	131	3,5	1,3	13,0	0,4	11,0	1,4	1,1
23 01574 Geröstete Leber von der Pute mit Petersilkkartoffeln Enthält Allergene: –	426	101	3,7	0,3	11,0	1,2	5,5	1,2	0,9
23 11053 Hühnerbrustfilet natur mit Spätzle und Mischgemüse Enthält Allergene: A, C, G	537	128	4,9	1,6	11,1	1,6	9,2	1,2	0,8
23 10098 Hühner-Cordon-bleu mit Petersilkkartoffeln Enthält Allergene: A, C, G	605	144	5,0	2,0	11,8	0,8	12,2	1,5	1,0
23 13139 Rahmgeschnetzeltes vom Huhn mit gedrehten Hörnchen Enthält Allergene: A, C, G, L	661	158	7,8	2,7	12,6	0,7	8,8	1,5	1,0
23 02537 Hühnercurry mit Basmatireis Enthält Allergene: G, M	671	160	7,0	6,0	14,7	2,4	9,0	1,1	1,2
23 10090 Gebratene Hühnerkeule im Natursaft mit Reis Enthält Allergen: G	701	168	9,1	3,2	10,3	0,2	11,0	1,5	0,8
23 02564 Ausgelöstes Backhenderl mit Risipisi Enthält Allergene: A, C, G	822	196	7,9	2,3	19,8	0,4	10,5	1,0	1,5
23 13129 Einmachhuhn mit Semmelknödeln Enthält Allergene: A, C, G, L	424	101	2,9	1,1	9,4	1,2	8,6	1,3	0,7
23 11066 Überbackenes Hühnerschnitzel mit Kartoffelpüree Enthält Allergen: G	426	101	4,0	2,5	6,3	0,8	9,4	1,0	0,5

Das Beste vom Rind

23 11052 Herzhafte Rindsroulade mit Kartoffelpüree Enthält Allergene: A, G, M	410	98	4,4	2,1	7,0	2,1	6,7	1,0	0,6
23 13132 Gekochtes Rindfleisch mit Salzkartoffeln und Cremespinat Enthält Allergene: A, G	436	104	3,6	1,5	7,3	0,5	9,8	0,7	0,6
23 10057 Rindsgulasch mit Spätzle Enthält Allergene: A, C	644	154	7,0	2,4	11,6	1,3	9,9	1,0	0,9
23 01309 Tafelspitz mit Wurzelgemüse, Erdäpfelschmarren, Semmelkren Enthält Allergene: A, G, L, O	370	88	3,0	1,1	7,1	1,3	7,4	1,0	0,6
23 13140 Rindersaftschnitzel mit Spiralen Enthält Allergene: A, G, M	589	140	4,0	1,5	15,3	0,8	10,2	0,9	1,2
23 13145 Zwiebelfleisch mit Reis Enthält Allergene: A, G	582	139	6,1	1,2	11,2	1,0	9,7	1,2	0,9
23 10049 Esterházy-Rindsgeschnetzeltes mit Hörnchen Enthält Allergene: A, C, G, L	590	141	5,8	1,8	13,5	1,0	8,0	0,8	1,1
23 11063 Burgunder Rindsbraten mit Kroketten Enthält Allergene: A, C, G, L, M	614	146	5,7	2,7	9,9	1,3	13,0	1,1	0,8
23 11058 Rindsbraten in Wurzelrahmsauce mit Semmelknödeln Enthält Allergene: A, C, G, L	648	154	6,2	1,5	13,4	0,6	10,7	1,0	1,1
23 02188 Alt-Wiener Zwiebelrostbraten mit Bratkartoffeln Enthält Allergene: A, L, M	531	127	6,9	2,0	11,1	1,1	4,8	1,1	0,9

Feines vom Kalb

23 11049 Faschierte Kalbsbutterschnitzel m. Kartoffelpüree u. Gemüse Enthält Allergene: A, C, G, L	407	97	5,1	2,1	7,6	1,7	4,5	1,1	0,6
23 01341 Kalbsstelze ausgelöst mit Reis und Naturgemüse Enthält Allergene: A, G, L	457	108	2,6	0,6	11,7	1,8	8,8	1,2	0,8
23 11055 Kalbsragout mit Spiralen Enthält Allergene: A, G	492	117	3,2	1,1	12,9	0,2	8,8	1,0	1,1
23 10081 Kalbsbraten mit Reis und Babykarotten Enthält Allergen: G	489	116	3,5	1,0	11,7	1,4	8,9	1,1	0,9

Angaben pro 100 g		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Fett (g)	davon gesättigte Fettsäuren (g)	Kohlenhydrate (g)	davon Zucker (g)	Eiweiß (g)	Salz (g)	BE
23	10849 Topfen-Himbeer-Strudel mit Vanillesauce Enthält Allergene: A, C, G	666	159	6,2	2,5	20,5	13,1	4,5	0,3	1,7
23	10225 Topfenaufauf mit Marillenmus Enthält Allergene: A, C, G	363	86	1,7	0,4	8,7	3,7	8,3	0,1	0,7
23	13148 Erdbeerpalatschinken mit Vanillesauce Enthält Allergene: A, C, G	671	160	5,6	1,8	23,1	15,1	3,8	0,2	1,9
23	10207 Apfelstrudel mit Vanillesauce Enthält Allergene: A, C, G	636	151	4,2	1,7	24,7	14,0	2,3	0,1	2,1
23	10235 Kaiserschmarren mit Zwetschenröster Enthält Allergene: A, C, G	928	221	7,2	2,2	33,2	23,0	4,3	0,6	2,8
23	01959 Reisaufauf mit Apfelkompott Enthält Allergene: C, G	538	128	4,1	2,5	18,3	5,1	3,6	0,2	1,5
23	11057 Nutellapalatschinken Enthält Allergene: A, C, F, G, H	971	232	12,5	3,4	23,3	13,2	5,9	0,9	1,9
23	11054 Topfenpalatschinkenaufauf mit warmem Weichselkompott Enthält Allergene: A, C, G	734	175	7,4	2,8	20,1	12,8	5,8	0,2	1,7
23	10213 Grießflammerinockerl mit Beerenröster Enthält Allergene: A, C, G	623	149	5,6	2,1	21,2	11,6	2,1	0,1	1,8

Jause für zu Hause

95	05517 Biskuitroulade mit Marillenmarmelade Enthält Allergene: A, C, G	1122	266	5,1	2,9	47,7	34,2	6,6	0,9	4,0
97	05528 Malakoffschnitte Enthält Allergene: A, C, F, G, H	1180	282	12,6	5,2	32,6	13,8	5,8	0,1	2,7
97	05593 Tiramisuschnitte Enthält Allergene: A, C, G	1261	303	19,9	10,8	21,2	14,3	4,6	0,3	1,8
97	05710 Cremeschnitte Enthält Allergene: A, G	1387	332	17,7	10,4	37,7	24,8	4,8	0,4	3,1
97	25502 Esterházyschnitte Enthält Allergene: A, C, F, G, H	1726	414	25,0	9,3	41,0	35,0	4,8	0,3	3,4
97	22567 Maronischneitte Enthält Allergene: A, C, F, G	1445	347	24,0	14,0	25,0	18	3,7	0,1	2,1
97	22566 Joghurt-Mohn-Schnitte mit Himbeerspiegel Enthält Allergene: A, C, F, G, H	1237	297	19,0	8,5	24,0	11,1	5,3	0,1	2,0
97	20004 Latte-macchiato-Schnitte Enthält Allergene: A, C, F, G, H, O	1538	370	27,0	14,0	25,0	20,5	5,8	0,1	2,1
97	05558 Mini-Cake Marille-Topfen Enthält Allergene: A, C, G	1508	361	20,7	3,0	36,0	20,6	6,7	0,7	2,9
95	05594 Mini-Cake Himbeer-Joghurt Enthält Allergene: A, C, G	1578	378	22,0	3,0	38,3	21,7	5,2	0,7	3,2
97	05550 Sacherschnitte Enthält Allergene: A, C, F	1618	386	16,6	5,2	53,1	38,9	5,0	0,2	4,4
95	25769 Marmorgugelhupf Enthält Allergene: A, C, F, G	1720	412	24,7	15,1	40,3	21,9	6,4	0,2	3,4
97	25504 Kuchenvariation Enthält Allergene: A, C, F, G, H	1462	349	18,0	7,6	41,0	30,0	5,5	0,0	3,4

Genießen erlaubt!

23	05154 Apfelmus Enthält Allergene: –	233	55	0,6	0,2	11,0	10,0	0,5	0,0	0,9
23	10257 Pfirsichkompott Enthält Allergene: –	107	25	0,1	0,0	5,1	4,7	0,4	0,0	0,4
98	05906 Topfenkuchen gebacken Enthält Allergene: A, C, G	1046	249	8,4	5,0	31,6	20,7	10,9	0,9	2,5
98	05948 Biskuitschnitte Enthält Allergene: A, C, G	1045	248	6,7	3,7	40,0	26,0	6,3	0,7	3,3
98	05947 Bananencremeschnitte Enthält Allergene: A, C, G	837	201	12,7	7,4	15,6	3,8	6,6	0,6	1,3
98	05967 Kakaocremeschnitte Enthält Allergene: A, C, G	984	235	13,0	7,7	21,5	11,6	7,2	0,6	1,8

Genießen erlaubt!

98	10071 Panna cotta Enthält Allergene: G	679	164	13,3	8,7	5,5	4,0	4,0	0,1	0,5
98	10072 Tiramisu Enthält Allergene: A, C, G	1110	268	21,6	13,1	12,4	6,9	5,3	0,6	1,0

Breikost

23	10270 Kalbsbraten mit Pastinakenpüree Enthält Allergene: A, G	448	107	4,0	1,8	7,7	1,3	9,4	1,2	0,5
23	10273 Hühnerschnitzel in Zwiebelsauce mit Kartoffelpüree Enthält Allergene: A, G	533	128	6,7	3,3	7,9	1,8	8,4	1,1	0,7
23	10274 Rahmfisolen mit Kartoffelpüree Enthält Allergene: A, G	369	88	5,0	3,0	7,7	1,9	2,1	1,3	0,5
23	10275 Erdäpfelgulasch mit Waldviertler Wurst und Kartoffelpüree Enthält Allergene: A, G	443	106	6,3	3,2	9,1	2,0	2,4	1,1	0,7
23	10277 Rindsgeschnetzeltes mit buntem Gemüse und Kartoffelpüree Enthält Allergene: A, G	531	127	8,1	4,3	6,9	2,6	6,1	1,2	0,5
23	10278 Kaiserschmarren mit Apfelmus Enthält Allergene: A, C, G	721	173	9,2	4,8	19,4	13,2	2,6	0,2	1,6
23	10279 Matrosenfleisch mit Wurzelgemüse und Kartoffel-Püree Enthält Allergene: A, G, L	438	105	6,3	3,2	7,2	2,1	4,2	1,4	0,5
23	10345 Hühnerbrustfilet in Tomatensauce mit Kartoffel-Püree Enthält Allergene: A, G	480	114	4,9	2,2	8,3	2,7	8,9	1,1	0,7
23	10346 Faschierte Laibchen mit Kartoffel-Erbsen-Püree Enthält Allergene: A, C, G	532	127	6,9	2,6	8,9	1,7	6,5	1,1	0,6
23	13150 Steirisches Wurzelfleisch mit Krenpüree Enthält Allergene: A, G, L	552	132	8,0	2,6	6,8	2,4	7,5	1,2	0,5
23	13149 Kalbsbutterschnitzel mit Kürbis-Kartoffelpüree Enthält Allergene: A, C, G, L	477	114	6,2	2,8	8,6	1,0	5,5	1,2	0,7
23	13151 Wildlachsballchen mit Broccoli und Tomaten-Kartoffel-Püree Enthält Allergene: A, D, G	553	133	8,2	3,4	9,3	2,0	4,6	1,2	0,7
23	10348 Apfelstrudel mit Vanillesauce Enthält Allergene: A, G	630	151	8,8	4,8	14,5	10,5	2,9	0,1	1,2
23	10349 Schoko-Nuss-Aufauf mit Erdbeer-Rhabarber-Mus Enthält Allergene: A, C, F, G, H	771	185	12,1	5,6	15,2	11,8	2,9	0,2	1,3

Sicher genießen – auch bei Allergien

Allergiker werden unsere Speisen mit Sicherheit genießen: Bei allen unseren Gerichten zeichnen wir alle in der EU-Verordnung 1196/2011, besser bekannt als Lebensmittelinformations-Verordnung (LMIV), angeführten Allergene und Unverträglichkeiten extra aus.

Sollten Sie ganz spezielle Fragen haben, helfen wir Ihnen gerne persönlich weiter – unsere Ernährungshotline erreichen Sie unter Tel. +43 (0)50 876-5000 oder info@gourmet.at.

Allergen-Information gemäß Codex-Empfehlung

A – glutenhaltiges Getreide	E – Erdnuss	L – Sellerie	P – Lupinen
B – Krebstiere	F – Soja	M – Senf	R – Weichtiere
C – Ei	G – Milch od. Laktose	N – Sesam	
D – Fisch	H – Schalenfrüchte	O – Sulfite	

Alle in dieser Speisekarte enthaltenen Angaben entsprechen dem Stand bei Drucklegung (April 2018). Letztgültig sind die Angaben auf dem Etikett. Alle über die Zutaten in den Lebensmitteln enthaltenen Allergene sind in der Speisekarte und am Etikett gemäß Kennzeichnungsrecht deklariert. 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 dieser Speisekarte.

volkshilfe.

Wir liefern Ihnen köstliche Gerichte direkt nach Hause!

Sie wollen oder können nicht selber kochen?

Dann ist Essen Zuhause der Volkshilfe genau das Richtige für Sie! Wir kümmern uns für Sie um eine gesunde, ausgewogene Zusammenstellung Ihrer Lieblingsgerichte.

Ihre Vorteile:

- Sie suchen aus 150 unterschiedlichen Gerichten aus.
- Sie haben Ihre Lieblingsgerichte immer im Tiefkühlfach und in nur 15 Minuten heiß auf Ihrem Teller.

Überzeugen Sie sich selbst! Probieren Sie's aus!

T: 0316 577622 11000

E: essenzuhause@stmk.volkshilfe.at

www.essen-zuhause.at

Schritt für Schritt von der Bestellung bis zum Genuss!

- 1. Suchen Sie Ihre Speisen aus:**
 - in unserer Speisekarte oder
 - auf www.essen-zuhause.at
- 2. Geben Sie Ihre Bestellung auf:**
 - telefonisch: 0316 577622 11000
 - per E-Mail: essenzuhause@stmk.volkshilfe.at
 - per Fax 0316 577622 11999 oder
 - direkt bei Ihrem Zusteller
- 3. Sie erhalten Ihre Lieferung einmal pro Woche.**
- 4. Lagern Sie Ihre Gerichte im Tiefkühlfach.**
- 5. Wärmen Sie Ihr Essen auf:**
 - in der Mikrowelle oder
 - im Heißluftofen
- 6. Bezahlen Sie bequem einmal im Monat.**

Notieren Sie hier Ihre Kundennummer:

Lieferinformation und Bestellung

Gültig ab 16. April 2018

Telefon: 0316/577 622-11000

E-Mail: essenzuhause@stmk.volkshilfe.at

GMS GOURMET GmbH

Oberlaaer Straße 298, A-1230 Wien,
Standort St. Pölten: Zdarskystraße 3, A-3106 St. Pölten
Tel.: +43 (0)50 876, Fax: DW 5510, info@gourmet.at, www.gourmet.at
Vertrieb Deutschland: Brienner Straße 23, D-80333 München,
Bestellhotline: +49 (0)1805 55 1200
FN 104525p, Handelsgericht Wien, DVR: 0551121

 blog.gourmet.at

 www.facebook.com/gourmet.at

WWW.GOURMET-CARE.AT