



GOURMET
KIDS

Tiefkühlmenü

Nährwerte

- Bunt wie der Frühling! -



Sortimentsliste Frühlingsaktion 2025 | Education

Stand: 19.02.2025

Art. Nr.	Artikelbezeichnung	Gewicht	SF	VEG	LF	GOU	pro 100 g								
							kJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	BE
Hausgemachte Suppen															
211 3075	Bärlauchcremesuppe	2100 g	SF	VEG			220 kJ	53 kcal	3,4 g	2,0 g	4,4 g	0,9 g	0,9 g	1,0 g	0,4 BE
211 0831	Wildkräutercremesuppe	2100 g	SF	VEG			309 kJ	74 kcal	5,4 g	3,4 g	4,9 g	0,7 g	1,2 g	1,1 g	0,4 BE
Hauptspeisen und Beilagen															
211 0700	Cremige Bärlauchnockerl	2000 g	SF	VEG			467 kJ	111 kcal	4,4 g	1,4 g	13,2 g	1,8 g	4,2 g	1,0 g	1,1 BE
211 0829	BIO-Linsen-Moussaka	2000 g	SF	VEG	LF		428 kJ	102 kcal	4,3 g	2,2 g	9,2 g	1,6 g	5,3 g	0,91 g	0,8 BE
211 0834	Bärlauchrisotto-Bällchen	800 g	SF	VEG		GOU	1.366 kJ	326 kcal	14,4 g	3,9 g	40,1 g	0,9 g	8,0 g	1,2 g	3,3 BE
211 0239	Falafel	900 g	SF	VEG	LF		1.553 kJ	373 kcal	23,1 g	2,2 g	27,9 g	1,4 g	8,2 g	1,1 g	2,3 BE
211 0843	Tofuwürfel mit Sesam-Panade	1200 g	SF	VEG	LF		1.144 kJ	274 kcal	16,2 g	1,8 g	17,6 g	0,6 g	14,6 g	0,80 g	1,5 BE
211 0446	Frühlingsrollen	960 g	SF	VEG	LF		1.027 kJ	245 kcal	9,1 g	1,0 g	33,8 g	4,9 g	3,8 g	1,4 g	2,8 BE
211 0837	Veggie-Knusperfilet aus Erbsenprotein	750 g	SF	VEG	LF		1.080 kJ	258 kcal	11,5 g	1,1 g	21,0 g	1,1 g	15,2 g	1,2 g	1,7 BE
211 0803	Quinoa-Hühner-Pfanne	1500 g	SF		LF		453 kJ	108 kcal	2,7 g	0,4 g	11,1 g	3,7 g	8,2 g	1,0 g	0,9 BE
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
211 0830	Sigis Sonnenblumen-Soja-Sugo	2000 g	SF	VEG	LF	GOU	215 kJ	51 kcal	1,6 g	0,2 g	5,7 g	3,6 g	2,6 g	1,1 g	0,5 BE
211 0828	Erbsen-Haselnusspesto	600 g	SF	VEG	LF		1.565 kJ	379 kcal	36,0 g	6,4 g	5,0 g	0,9 g	7,5 g	1,5 g	0,1 BE
211 0839	Süß-Sauer Sauce	600 g	SF	VEG	LF		325 kJ	77 kcal	1,0 g	0,1 g	15,6 g	12,9 g	0,6 g	1,6 g	1,3 BE
Hausgemachte Kuchen und Desserts															
211 0812	Süße Lasagne	2000 g	SF	VEG			636 kJ	151 kcal	2,8 g	1,5 g	27,4 g	11,3 g	3,3 g	0,08 g	2,3 BE
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	0,42 g	3,3 BE
211 0531	Buttermilchscharren	1200 g	SF	VEG		GOU	1.172 kJ	279 kcal	10,1 g	1,9 g	37,0 g	20,5 g	9,1 g	1,1 g	3,1 BE
951 0139	Heidelbeer-Zitronenkuchen	1600 g	SF	VEG	LF		1.735 kJ	415 kcal	22,8 g	2,8 g	46,5 g	30,1 g	4,9 g	0,78 g	3,9 BE
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	0,36 g	2,4 BE

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.

Erklärung zu Broteinheiten

Für die Berechnung der Broteinheiten werden von GOURMET die Kohlenhydrate aus Gemüse, Hülsenfrüchten, Pilzen und Nüssen nicht berücksichtigt, da sich diese Lebensmittel nur gering auf den Blutzuckerspiegel auswirken. Des Weiteren können die Angaben zu den Broteinheiten pro 100g um bis zu 0,2 BE schwanken.