



# DEIN SPEISEPLAN

## Jausenvorschlag Kindergarten

WWF Österreich und GOURMET setzen sich für klimafreundliche Ernährung ein.



# Woche 27

29.06. – 03.07.2026

Eine Marke von GOURMET

Speiseplanänderungen, Druck- und Satzfehler vorbehalten.

### Montag

### Dienstag

### Mittwoch

### Donnerstag

### Freitag

#### Vormittagsjause



**BIO-Pain Provencal A**  
mit BIO-Gouda G  
dazu Gemüse nach Wahl –

**BIO-Dinkelbrot A, G, N**  
mit Putenschinken –  
dazu Gemüse nach Wahl –



**BIO-Roggenbrot A**  
mit BIO-Tomaten-  
Basilikumauflauf F



**Frühstücksbrei**  
(BIO-Haferflocken gekocht mit  
Wasser und BIO-Vollmilch) A, G  
Obst der Saison –



**BIO-Sonnenblumenbrot A**  
BIO-Frischkäse G  
dazu Gemüse nach Wahl –

#### Nachmittagsjause



**Schokolierete Obstspieße\***  
(BIO-Äpfel, BIO-Bananen, Obst  
der Saison, Kochschokolade,  
Spießchen) F



**BIO-Maiswaffeln –**  
mit BIO-Hummus N  
dazu Gemüse nach Wahl –



**Bunter Obstteller mit Obst  
der Saison –**  
mit Vollkornkeksen A, G



**BIO-Vollkornbrot A**  
mit BIO-Butter G  
und Schnittlauch –

**Kühlschrank-Schatze-  
Karussell**  
Alles nutzen, nichts  
verschwenden,  
Jausenreste kreativ  
verwenden!

**Dein Obst hat braune Stellen?**

**Mach einen Smoothie draus:  
Da kommt was Gutes raus!**

**Das ist unser Tipp für Euch!**

**Voll viel Österreich! Lies mehr dazu auf: [www.smilemenues.at/regional](http://www.smilemenues.at/regional)**

[www.smilemenues.at](http://www.smilemenues.at)

## Voll viel BIO!



\* Dieses Rezept gibt's im Webshop unter „Downloads“.

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

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

vegetarisch



# DEIN SPEISEPLAN

## Jausenvorschlag Kindergarten

WWF Österreich und GOURMET setzen sich für klimafreundliche Ernährung ein.



# Woche 28

06.07.–10.07.2026

Eine Marke von GOURMET

Speiseplanänderungen, Druck- und Schriftfehler vorbehalten.

### Montag

### Dienstag

### Mittwoch

### Donnerstag

### Freitag

#### Vormittagsjause



**Karottenbrot** A, F  
mit BIO-Hummus N  
dazu Gemüse nach Wahl –



**BIO-Grahamweckerl** A  
mit BIO-Butter G  
und Schnittlauch –



**Kuhle Pause\***  
(BIO-Naturjoghurt,  
BIO-Blütenhonig, BIO-Nüsse,  
Obst der Saison) G, H



**Hafer-Nussbrei**  
(BIO-Haferflocken und  
geriebene Nüsse in  
BIO-Vollmilch gekocht) A, G, H  
dazu Obst der Saison –



**Pausenbrot am Spieß\***  
(Brot nach Wahl z.B.  
BIO-Mischbrot, BIO-Butter,  
BIO-Kräuterfrischkäse,  
Gouda im Ganzen, Paprika,  
Salatgurke, Holzspieß) A, G

#### Nachmittagsjause

**Putenschinkenröllchen** –  
mit Essiggurkerl M  
und BIO-Roggenbrot A



**Bananen-Milch** G  
(BIO-Vollmilch mit  
BIO-Bananen fein püriert) G



**BIO-Vollkornbrot** A  
mit BIO-Frischkäse G  
dazu Gemüse nach Wahl –



**BIO-Sonnenblumenbrot** A  
mit BIO-Tomaten-  
Basilikumaufstrich F  
und Kresse –

**Kühlschrank-Schatze-  
Karussell**  
Alles nutzen, nichts  
verschwenden,  
Jausenreste kreativ  
verwenden!

Weil du Klimaschützer bist,

nimm nur so viel  
wie du auch isst.

Das ist unser Tipp für Euch!

Voll viel Österreich! Lies mehr dazu auf: [www.smilemenues.at/regional](http://www.smilemenues.at/regional)

[www.smilemenues.at](http://www.smilemenues.at)

## Voll viel BIO!



\* Dieses Rezept gibt's im Webshop unter „Downloads“.

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

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

vegetarisch



# DEIN SPEISEPLAN

## Jausenvorschlag Kindergarten

WWF Österreich und GOURMET setzen sich für klimafreundliche Ernährung ein.



# Woche 29

13.07.-17.07.2026

Eine Marke von GOURMET

Speiseplanänderungen, Druck- und Schrfehler vorbehalten.

### Montag

### Dienstag

### Mittwoch

### Donnerstag

### Freitag

#### Vormittagsjause



**BIO-Pain Provencal A**  
mit BIO-Bergkäse G  
dazu Gemüse nach Wahl –



**Gemüssticks –**  
mit Topfen-Kräuterdip  
(BIO-Naturjoghurt,  
BIO-Topfen, frische Kräuter  
wie Schnittlauch, Salz und  
Pfeffer) G  
dazu passt BIO-Roggenbrot A



**Birchermüsli**  
(BIO-Haferflocken mit  
gehackten Nüssen, BIO-Apfel  
und BIO-Rosinen aufgekocht)  
A, G, H  
dazu BIO-Blütenhonig –



**Herr Kresse\***  
(BIO-Vollkornbrot,  
BIO-Frischkäse, Gurke,  
BIO-Karotten, Radieschen,  
Paprika und  
frische Kresse) A, G



**BIO-Cornflakes –**  
mit BIO-Vollmilch G  
und Obst der Saison –

#### Nachmittagsjause



**Bunter Obstsalat mit Obst  
der Saison –**  
dazu BIO-Buttermilch G

**BIO-Mischbrot A**  
mit Putenschinken –  
dazu Gemüse nach Wahl –



**Laugenstangerl A, G**  
mit BIO-Butter G  
und Schnittlauch –



**Fladenbrot A**  
mit BIO-Hummus N  
und Petersile –  
dazu passt: geröstete  
Kichererbsen –

**Kühlschrank-Schatze-  
Karussell**  
Alles nutzen, nichts  
verschwenden,  
Jausenreste kreativ  
verwenden!

**Du isst deine Jause nicht mehr?**

**Wirf sie nicht weg, sondern  
schenk sie her!**

**Das ist unser Tipp für Euch!**

**Voll viel Österreich! Lies mehr dazu auf: [www.smilemenues.at/regional](http://www.smilemenues.at/regional)**

[www.smilemenues.at](http://www.smilemenues.at)

## Voll viel BIO!



\* Dieses Rezept gibt's im Webshop unter „Downloads“.

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  |                |

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

vegetarisch



# DEIN SPEISEPLAN

## Jausenvorschlag Kindergarten

WWF Österreich und GOURMET setzen sich für klimafreundliche Ernährung ein.



# Woche 30

20.07. – 24.07.2026

Eine Marke von GOURMET

Speiseplanänderungen, Druck- und Satzfehler vorbehalten.

### Montag

### Dienstag

### Mittwoch

### Donnerstag

### Freitag

#### Vormittagsjause



**Karottenbrot** A, F  
mit BIO-Frischkäse G  
und gekochten Eiern C  
dazu Gemüse nach Wahl –



**BIO-Roggenbrot** A  
mit BIO-Tomaten-  
Basilikumaufstrich F  
dazu Gemüse nach Wahl –



**BIO-Dinkelbrot** A, G, N  
mit Putenschinken –  
dazu Gemüse nach Wahl –



**BIO-Mischbrot** A  
mit BIO-Butter G  
und Schnittlauch –



**Süßer Quinoa-  
Frühstücksbrei**  
(BIO-Quinoa in BIO-Vollmilch  
gekocht) G  
mit BIO-Banane, BIO-  
Blütenhonig und gemahlenem  
Zimt verfeinert –

#### Nachmittagsjause



**BIO-Bananen-  
Buttermilch-Smoothie**  
(BIO-Banane mit BIO-  
Buttermilch fein püriert) G



**Baguette** A  
mit BIO-Emmentaler G  
dazu Gemüse nach Wahl –



**Vitaminchen\***  
(BIO-Naturjoghurt, Obst oder  
Gemüse nach Wahl) G



**BIO-Vollkornbrot** A  
mit BIO-Hummus N  
dazu Gemüse nach Wahl –

**Kühlschrank-Schatze-  
Karussell**  
Alles nutzen, nichts  
verschwenden,  
Jausenreste kreativ  
verwenden!

Den Einkauf in ein Stoffsackerl  
gefüllt:

so sparst du Plastik,  
das den Planeten zumüllt.

Das ist unser Tipp für Euch!

\* Dieses Rezept  
gibt's im Webshop  
unter „Downloads“.

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

## Voll viel BIO!



[www.smilemenues.at](http://www.smilemenues.at)

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

vegetarisch



# DEIN SPEISEPLAN

## Jausenvorschlag Kindergarten

WWF Österreich und GOURMET setzen sich für klimafreundliche Ernährung ein.



# Woche 31

27.07. – 31.07.2026

Eine Marke von GOURMET

Speiseplanänderungen, Druck- und Satzfehler vorbehalten.

### Montag

### Dienstag

### Mittwoch

### Donnerstag

### Freitag

#### Vormittagsjause

**Putenschinkenröllchen** – mit Maiskölbchen – und BIO-Mischbrot A



**Hafer-Nussbrei** (BIO-Haferflocken und geriebene Nüsse in BIO-Vollmilch gekocht) A, G, H dazu Obst der Saison –



**BIO-Naturjoghurt G** mit BIO-Haferflocken A und BIO-Rosinen – dazu Obst der Saison –



**Dachsteinbrot A** mit BIO-Gouda G dazu Gemüse nach Wahl –



**BIO-Vollkornbrot A** mit BIO-Hummus N dazu Gemüse nach Wahl –

#### Nachmittagsjause



**Dreisaatweckerl A, F, N** mit BIO-Tomaten-Basilikumaufstrich F dazu Gemüse nach Wahl –



**Endlich wieder Sommerbrote \*** (Joghurt-Topfenaufstrich mit Tomatenmark, Senf, Zwiebel, Knoblauch, Oregano, Basilikum, etwas Zitronensaft, kleine Paradeiser, BIO-Mozzarella, Salz und Pfeffer) G, M dazu passt BIO-Roggenbrot A



**Sonnenblumenbrot A** mit BIO-Butter G und Schnittlauch –



**Bunter Obstsalat mit Obst der Saison –**

**Kühlschrank-Schatze-Karussell**  
Alles nutzen, nichts verschwenden, Jausenreste kreativ verwenden!

**Dein Obst hat braune Stellen?**

**Mach einen Smoothie draus: Da kommt was Gutes raus!**

**Das ist unser Tipp für Euch!**

**Voll viel Österreich! Lies mehr dazu auf: [www.smilemenues.at/regional](http://www.smilemenues.at/regional)**

**[www.smilemenues.at](http://www.smilemenues.at)**

## Voll viel BIO!



\* Dieses Rezept gibt's im Webshop unter „Downloads“.

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

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

vegetarisch



# DEIN SPEISEPLAN

## Jausenvorschlag Kindergarten

WWF Österreich und GOURMET setzen sich für klimafreundliche Ernährung ein.



# Woche 32

03.08. – 07.08.2026

Eine Marke von GOURMET

Speiseplanänderungen, Druck- und Schrätzfehler vorbehalten.

### Montag

### Dienstag

### Mittwoch

### Donnerstag

### Freitag

#### Vormittagsjause



**Frühstücksbrei**  
(BIO-Haferflocken gekocht mit Wasser und BIO-Vollmilch) A, G  
dazu Obst der Saison –

**Karottenbrot** A, F  
mit Putenschinken –  
dazu Gemüse nach Wahl –



**BIO-Cornflakes** –  
mit BIO-Vollmilch G  
und Obst der Saison –



**BIO-Vollkornbrot** A  
mit BIO-Frischkäse G  
dazu Gemüse nach Wahl –



**BIO-Roggenbrot** A  
mit BIO-Tomaten-  
Basilikumauflaufstrich F  
dazu Gemüse nach Wahl –

#### Nachmittagsjause



**BIO-Vollkornbrot** A  
mit BIO-Hummus N  
dazu Gemüse nach Wahl –



**Baguette** A  
mit Mozzarella G  
und Cocktailtomaten –  
dazu passt BIO-Olivenöl –



**BIO-Pain Provencal** A  
mit BIO-Bergkäse G  
dazu Gemüse nach Wahl –



**Pausentaler\***  
(BIO-Banane, BIO-Äpfel,  
BIO-Karotten, BIO-Hafer-  
flocken, BIO-Rosinen und  
BIO-Butter) A, G

**Kühlschrank-Schatze-  
Karussell**  
Alles nutzen, nichts  
verschwenden,  
Jausenreste kreativ  
verwenden!

**Du isst deine Jause nicht mehr?**

**Wirf sie nicht weg, sondern  
schenk sie her!**

**Das ist unser Tipp für Euch!**

**Voll viel Österreich! Lies mehr dazu auf: [www.smilemenues.at/regional](http://www.smilemenues.at/regional)**

[www.smilemenues.at](http://www.smilemenues.at)

## Voll viel BIO!



\* Dieses Rezept gibt's im Webshop unter „Downloads“.

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

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

vegetarisch



# DEIN SPEISEPLAN

## Jausenvorschlag Kindergarten

WWF Österreich und GOURMET setzen sich für klimafreundliche Ernährung ein.



# Woche 33

10.08.–14.08.2026

Eine Marke von GOURMET

Speiseplanänderungen, Druck- und Satzfehler vorbehalten.

### Montag

### Dienstag

### Mittwoch

### Donnerstag

### Freitag

#### Vormittagsjause



**Birchermüsli**  
(BIO-Haferflocken mit gehackten Nüssen, BIO-Apfel und BIO-Rosinen aufgekocht)  
A, G, H  
dazu BIO-Blütenhonig –



**Susi Smiley\***  
(BIO-Haferflocken, BIO-Naturjoghurt, Fruchtaufstrich und Obst zum Dekorieren) A, G



**BIO-Vollkornbrot A**  
mit BIO-Tomaten-Basilikumaufstrich F  
dazu Gemüse nach Wahl –

**Putenschinkenröllchen –**  
mit Essiggurkerl M  
und BIO-Roggenbrot A



**Bananen-Joghurt-Topfcreme**  
(Zerdrückte BIO-Bananen mit BIO-Joghurt und BIO-Topfen) G

#### Nachmittagsjause



**Maiskolben –**  
mit BIO-Butter G



**Dachsteinbrot A**  
mit BIO-Hummus N  
dazu Gemüse nach Wahl –



**BIO-Toastbrot A**  
mit BIO-Butter G  
und Kresse –  
dazu Gemüse nach Wahl –



**Bunter Obstteller mit Obst der Saison –**  
dazu BIO-Buttermilch G

**Kühlschrank-Schatze-Karussell**  
Alles nutzen, nichts verschwenden,  
Jausenreste kreativ verwenden!

**Aus dem Kühlschrank nichts verschwenden**

**Alles nutzen und die Restl verputzen.**

**Das ist unser Tipp für Euch!**

**Voll viel Österreich! Lies mehr dazu auf: [www.smilemenues.at/regional](http://www.smilemenues.at/regional)**

[www.smilemenues.at](http://www.smilemenues.at)



\* Dieses Rezept gibt's im Webshop unter „Downloads“.

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

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

vegetarisch



# DEIN SPEISEPLAN

## Jausenvorschlag Kindergarten

WWF Österreich und GOURMET setzen sich für klimafreundliche Ernährung ein.



# Woche 34

17.08. – 21.08.2026

Eine Marke von GOURMET

Speiseplanänderungen, Druck- und Schrfehler vorbehalten.

### Montag

### Dienstag

### Mittwoch

### Donnerstag

### Freitag

#### Vormittagsjause



**BIO-Dinkelbrot** A, G, N  
mit BIO-Tomaten-  
Basilikumaufstrich F  
dazu Gemüse nach Wahl –



**BIO-Vollkornbrot** A  
mit BIO-Gouda G  
dazu Gemüse nach Wahl –



**BIO-Sonnenblumenweckerl** A  
mit Putenwiener –  
dazu Gemüse nach Wahl –



**Karottenbrot** A, F  
mit BIO-Hummus N  
dazu Gemüse nach Wahl –



**Hafer-Nussbrei**  
(BIO-Haferflocken und  
geriebene Nüsse in BIO-  
Vollmilch gekocht) A, G, H  
dazu Obst der Saison –

#### Nachmittagsjause



**Bunter Obstsalat  
mit Obst der Saison** –  
mit Vollkornkekse A, G



**Gemüssticks** –  
mit Topfen-Kräuterdip  
(BIO-Naturjoghurt, BIO-Topfen,  
frische Kräuter wie Schnitt-  
lauch, Salz und Pfeffer) G  
dazu passt BIO-Mischbrot A



**Schneckenrennen\***  
(BIO-Toastbrot, Gouda im  
Ganzen, BIO-Frischkäse,  
roter Paprika, Gurken, Schnitt-  
lauch, Senf, Salz und Pfeffer)  
A, G, M



**BIO-Naturjoghurt** G  
mit BIO-Haferflocken A  
und BIO-Rosinen –  
dazu Obst der Saison –

**Kühlschrank-Schatze-  
Karussell**  
Alles nutzen, nichts  
verschwenden,  
Jausenreste kreativ  
verwenden!

Weil du Klimaschützer bist,

nimm nur so viel  
wie du auch isst.

Das ist unser Tipp für Euch!

vegetarisch

Voll viel Österreich! Lies mehr dazu auf: [www.smilemenues.at/regional](http://www.smilemenues.at/regional)

[www.smilemenues.at](http://www.smilemenues.at)

## Voll viel BIO!



\* Dieses Rezept gibt's im Webshop unter „Downloads“.

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

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



# DEIN SPEISEPLAN

## Jausenvorschlag Kindergarten

WWF Österreich und GOURMET setzen sich für klimafreundliche Ernährung ein.



# Woche 35

24.08.–28.08.2026

Eine Marke von GOURMET

Speiseplanänderungen, Druck- und Schriftfehler vorbehalten.

**Montag**                      **Dienstag**                      **Mittwoch**                      **Donnerstag**                      **Freitag**

### Vormittagsjause



**BIO-Pain Provencal A**  
mit BIO-Gouda G  
dazu Gemüse nach Wahl –

**BIO-Dinkelbrot A, G, N**  
mit Putenschinken –  
dazu Gemüse nach Wahl –



**Hafer-Nussbrei**  
(BIO-Haferflocken und geriebene Nüsse in BIO-Vollmilch gekocht) A, G, H  
dazu Obst der Saison –



**BIO-Sonnenblumenbrot A**  
BIO-Frischkäse G  
dazu Gemüse nach Wahl –



**BIO-Roggenbrot A**  
mit BIO-Tomaten-Basilikumauflaufstrich F  
dazu Gemüse nach Wahl –

### Nachmittagsjause



**Hexenzauber\***  
(Bananen, Vollmilch, (alternativ: Haferdrink, laktosefreie Milch), Naturjoghurt, Obst der Saison) (A), G



**Vollkorn-Knäckebrot A**  
mit BIO-Hummus N  
dazu Gemüse nach Wahl –



**BIO-Vollkornbrot A**  
mit BIO-Butter G  
und Schnittlauch –



**Bunter Obstteller mit Obst der Saison –**  
dazu BIO-Buttermilch G

**Kühlschrank-Schatze-Karussell**  
Alles nutzen, nichts verschwenden,  
Jausenreste kreativ verwenden!

**Dein Obst hat braune Stellen?**

**Mach einen Smoothie draus:  
Da kommt was Gutes raus!**

**Das ist unser Tipp für Euch!**

**Voll viel Österreich! Lies mehr dazu auf: [www.smilemenues.at/regional](http://www.smilemenues.at/regional)**

**[www.smilemenues.at](http://www.smilemenues.at)**

# Voll viel BIO!



\* Dieses Rezept gibt's im Webshop unter „Downloads“.

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

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

vegetarisch



# DEIN SPEISEPLAN

## Jausenvorschlag Kindergarten

WWF Österreich und GOURMET setzen sich für klimafreundliche Ernährung ein.



# Woche 36

31.08. – 04.09.2026

Eine Marke von GOURMET

Speiseplanänderungen, Druck- und Schrfehler vorbehalten.

### Montag

### Dienstag

### Mittwoch

### Donnerstag

### Freitag

#### Vormittagsjause



**BIO-Kornspitz** A, F  
mit BIO-Butter G  
und Schnittlauch –



**BIO-Vollkornbrot** A  
mit BIO-Frischkäse G  
dazu Gemüse nach Wahl –



**Nussbrot „Ella“\***  
(Gemahlene Haselnüsse,  
gemahlene Mandeln, BIO-  
Blütenhonig, Trinkkakaopulver  
und neutrales Pflanzenöl) H, F  
dazu passt BIO-Mischbrot A



**BIO-Roggenbrot** A  
mit BIO-Tomaten-Basilikum-  
aufstrich F  
und Kresse –



**Frühstücksbrei**  
(BIO-Haferflocken gekocht mit  
Wasser und BIO-Vollmilch) A, G  
Obst der Saison –

#### Nachmittagsjause

**Putenschinkenröllchen** –  
mit Essiggurkerl M  
und BIO-Roggenbrot A



**Bananen-Milch**  
(BIO-Vollmilch mit BIO-Ban-  
anen fein püriert) G



**Karottenbrot** A, F  
mit BIO-Hummus N  
dazu Gemüse nach Wahl –



**Bunter Obstsalat mit Obst  
der Saison** –

**Kühlschrank-Schatze-  
Karussell**  
Alles nutzen, nichts  
verschwenden,  
Jausenreste kreativ  
verwenden!

Weil du Klimaschützer bist,

nimm nur so viel  
wie du auch isst.

Das ist unser Tipp für Euch!

Voll viel Österreich! Lies mehr dazu auf: [www.smilemenues.at/regional](http://www.smilemenues.at/regional)

[www.smilemenues.at](http://www.smilemenues.at)

## Voll viel BIO!



\* Dieses Rezept gibt's im Webshop unter „Downloads“.

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

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

vegetarisch



# DEIN SPEISEPLAN

## Jausenvorschlag Kindergarten

WWF Österreich und GOURMET setzen sich für klimafreundliche Ernährung ein.



# Woche 37

07.09. – 11.09.2026

Eine Marke von GOURMET

Speiseplanänderungen, Druck- und Schrfehler vorbehalten.

### Montag

### Dienstag

### Mittwoch

### Donnerstag

### Freitag

#### Vormittagsjause

**BIO-Mischbrot A** mit Putenschinken – dazu Gemüse nach Wahl –

**Gemüssticks –** mit Topfen-Kräuterdip (BIO-Naturjoghurt, BIO-Topfen, frische Kräuter wie Schnittlauch, Salz und Pfeffer) G dazu passt BIO-Roggenbrot A

**Süßer Quinoa-Frühstücksbrei** (BIO-Quinoa in BIO-Vollmilch gekocht) G mit BIO-Banane, BIO-Blütenhonig und gemahlenem Zimt verfeinert –

**BIO-Cornflakes –** mit BIO-Vollmilch G und Obst der Saison –

**Vitamintürmchen\*** (kleine Paradeiser, BIO-Mozzarella, frischer Basilikum, Gurken und kleine Holzspieße) G dazu passt Baguette A

#### Nachmittagsjause

**Bunter Obstsalat mit Obst der Saison –**

**BIO-Pain Provencal A** mit BIO-Bergkäse G dazu Gemüse nach Wahl –

**BIO-Vollkornbrot A** mit BIO-Tomaten-Basilikumaufstrich F dazu Gemüse nach Wahl –

**Dachsteinbrot A** mit BIO-Hummus N dazu Gemüse nach Wahl –

**Kühlschrank-Schatze-Karussell**  
Alles nutzen, nichts verschwenden, Jausenreste kreativ verwenden!

**Du isst deine Jause nicht mehr?**

**Wirf sie nicht weg, sondern schenk sie her!**

**Das ist unser Tipp für Euch!**

**Voll viel Österreich! Lies mehr dazu auf: [www.smilemenues.at/regional](http://www.smilemenues.at/regional)**

**[www.smilemenues.at](http://www.smilemenues.at)**



\* Dieses Rezept gibt's im Webshop unter „Downloads“.

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  |                |

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

vegetarisch



# DEIN SPEISEPLAN

## Jausenvorschlag Kindergarten

WWF Österreich und GOURMET setzen sich für klimafreundliche Ernährung ein.



# Woche 38

14.09.–18.09.2026

Eine Marke von GOURMET

Speiseplanänderungen, Druck- und Schrfehler vorbehalten.

### Montag

### Dienstag

### Mittwoch

### Donnerstag

### Freitag

#### Vormittagsjause



**Karottenbrot** A, F  
mit BIO-Frischkäse G  
und gekochten Eiern C  
dazu Gemüse nach Wahl –



**BIO-Dinkelbrot** A, G, N  
mit BIO-Gouda G  
dazu Gemüse nach Wahl –



**BIO-Roggenbrot** A  
mit BIO-Tomaten-  
Basilikumauflaufstrich F  
dazu Gemüse nach Wahl –



**BIO-Vollkornbrot** A  
mit BIO-Butter G  
und Schnittlauch –



**Birchermüsli**  
(BIO-Haferflocken mit  
gehackten Nüssen, BIO-Äpfel  
und BIO-Rosinen aufgekocht)  
A, G, H  
dazu BIO-Blütenhonig –

#### Nachmittagsjause



**BIO-Naturjoghurt** G  
mit BIO-Haferflocken A  
und BIO-Rosinen –  
dazu Obst der Saison –



**BIO-Bananen-Buttermilch-  
Smoothie**  
(BIO-Banane mit BIO-Butter-  
milch fein püriert) G

**Pizza-Twister\***  
(Pizzateig, Tomaten passiert,  
Gouda im Ganzen,  
Schinken (optional)) G



**Fladenbrot** A  
mit BIO-Hummus N  
und Petersile –  
dazu passt: geröstete Kicher-  
erbsen –

**Kühlschrank-Schatze-  
Karussell**  
Alles nutzen, nichts  
verschwenden,  
Jausenreste kreativ  
verwenden!

Den Einkauf in ein Stoffsackerl  
gefüllt:

so sparst du Plastik,  
das den Planeten zumüllt.

Das ist unser Tipp für Euch!

Voll viel Österreich! Lies mehr dazu auf: [www.smilemenues.at/regional](http://www.smilemenues.at/regional)

[www.smilemenues.at](http://www.smilemenues.at)

## Voll viel BIO!



\* Dieses Rezept gibt's im Webshop unter „Downloads“.

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

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

vegetarisch