



„Gesundes Essen versorgt Ihren Körper mit Energie und Nährstoffen. Stellen Sie sich vor, Ihre Zellen lächeln zurück und sagen: Danke!“  
Karen Salmansohn



**AN & ABMELDUNG:**  
**FON: 030/40047439**  
**FAX: 030/40047438**  
**MAIL: [gourmellokinder@gourmello.de](mailto:gourmellokinder@gourmello.de)**

Carl Kraemer Grundschule

43.KW		Herbstferien
21.10.	Vorsüppchen –Kürbis – Orangencremesuppe mit gerösteten Kürbiskernen Quarkbärchen <sup>2,3</sup> dazu Apfelmus	
	Obst, Paprikastreifen	
22.10.	Wunsch der Kinder: Pizza Salami <sup>1a,2</sup>	
	Salat	
23.10.	Linsen-Kichererbsen-Gemüse <sup>5</sup> mit Reis dazu Röstzwiebeln	
	Gourmello Blechkuchen <sup>1a,2,5</sup> , Karottenknabber	
24.10.	Wunsch der Kinder: Nudel – Geflügel – Brokkoli Auflauf <sup>1a,2</sup>	
	Knabbergemüse	
25.10.	Seelachs-Nuggets <sup>1a</sup> mit Kartoffelbrei <sup>2</sup> und Kräutersoße <sup>1a,2,5</sup>	
	Zitronen - Mango Joghurt <sup>2</sup> , Gurkenräder	
44.KW		Wir wünschen Allen eine erholsame Zeit 😊
28.10.	Zucchini und Möhren in Kokossoße <sup>1a</sup> dazu Gnoccis	
	Obst, Karottensticks	
29.10.	Döner mit Hähnchenfleisch zum Selbermachen <sup>1a,2</sup>	
	Fruchtmus, Kohlrabi	
30.10.	Halloween: Fledermäuse im Blut Farfalle <sup>1a</sup> mit Tomatensoße dazu Käse <sup>2</sup>	
	Finger mit Blut (Gemüwesticks mit Rotem Quark Dip <sup>2</sup> )	
31.10.	Halloween: Monster Ei mit Froschblubber Gekochtes Ei mit Kartoffeln und Spinat <sup>1a,2</sup>	
	Friedhofserde (Schokopudding mit Kekskrümmel <sup>1a,2</sup> ), Paprika	
01.11.	Backfisch <sup>1a</sup> mit Reis und Tomatenrahmsoße <sup>2</sup>	
	Salat	

Liste der Zusatzstoffe incl. Erzeugnisse – Deklaration, sofern Inhaltsstoff nicht aus der Beschreibung hervorgeht. Änderungen vorbehalten!

1 = Glutenhaltiges Getreide = 1a/Weizen - 1b/Roggen - 1c/Gerste - 1d/Hafer - 1e/Dinkel – 1f/Kamut

2 = Milch (einschl. Laktose)

9 = Soja

F = Farbstoff

3 = Ei

10 = Weichtiere

G = Geschmacksverstärker

4 = Erdnuss

11 = Fisch

H = Antioxidationsmittel

5 = Sellerie

12 = Krebstiere

I = Gewachst

6 = Sesamsamen

13 = Lupinen

J = mit Phosphat

7 = Senf

14 = Schwefeldioxid & Sulfite mit mehr als 10mg//kg bzw 10mg/l

8 = Schalenfrüchte: Nm/Mandeln - Nh/ Haselnuss - Nw/Walnuss - Nc/Cashew - Npe/Pecannuss - Npa/Paranuss - Npi/Pistazie - Nmc/ Macadamia - Nq/Queenslandnuss