



„Bewegung ist der König.
Ernährung ist die Königin.
Nimm sie zusammen und du hast ein
Königreich.“

Jack LaLanne – Gründer der US
Fitnessbewegung



MAIL: gourmellokinder@gourmello.de

Carl Kraemer Grundschule

29KW		Wir danken Allen für Lob, konstruktive Kritik und Wertschätzung	
14.07. BIO TAG	Kinder essen in der Wilhelm Hauff Grundschule	Nudelblüten „Fagottini“ mit Tomatenfüllung ^{1a,2} dazu Kräutersoße ^{1a,2,5,Zucchini} und geriebener Gouda ²	
Obst der Saison, mini Tomaten			
15.07.	Bunte Farfalle ^{1a} mit grüne Pestosoße ^{1a,2,Lauch,Zucchini} und Gouda ²	Fischragout ^{1a,2} , Seelachs,msc,Lauch,Zwiebel,Paprika,Karotte mit Reis	
Möhren-Granatapfel Salat, Kernmix			
16.07.	Zucchini und Möhren in Kokos- Koriandersoße ^{1a,Lauch} mit Cous Cous ^{1a}	Kartoffelsuppe ^{5,Lauch,Karotte,Süßkartoffel} mit Geflügelwürstchen und Baguette ^{1a}	
Obst der Saison, Paprikaknabber			
17.07.	Rote Linsensuppe ^{5,Lauch,Karotte,Kartoffel} mit Fladenbrot ^{1a}	Sonnenblumenkern Bolognese Lauch,Karotte,Paprika,Zucchini,Mais mit Vollkornnudeln ^{1a} und Gouda ² , gerieben	
Kirschquark mit Schokostreusel ² , Gurkenstreifen			
18.07.	Matjesfilet in „Hausfrauensoße“ ^{msc2,Zwiebel,saure} Gurke,Apfel dazu Kartoffeln	Gedämpftes Sommergemüse Erbse,Karotte,Blumenkohl,Brokkoli dazu Reis und Tomatensoße ^{Lauch,Paprika,Zucchini,Karotte}	
Knabbergemüse der Saison			
30KW			
21.07. BIO TAG	Kohlrabi-Eintopf ^{1a,5,Lauch;Karotte,Süßkartoffel} mit Brot ^{1a}	Tortellini mit Gemüsefüllung ^{1a} dazu Tomaten- Mozzarella Soße ^{1a,2,Lauch,Zucchini,Paprika,} und Sonnenblumenkerne ^{geröstet}	
Obst der Saison, Gurkenknabber			
22.07.	Pasta ^{1a,Vollkorn} mit gelber Paprikasoße ^{1a,2} und Gouda ² , gerieben	Mango-Blumenkohl Curry ^{1a,Lauch,Karotte,Kohlrabi} mit Bulgur	
Knabbergemüse der Saison			
23.07.	Hähnchenkeule mit Gemüserais ^{Erbse,Möhre,Mais} und Tomatensoße ^{Lauch,Tomate,Paprika,Zucchini}	Klare Gemüsesuppe ^{5,Blumenkohl,Kohlrabi,Karotte,Karoffel,Brokkoli} mit Sternchennudeln ^{1a}	
Wassermelone,Karottenknabber Letzter Schultag – Ferien beginnen! Sonne, Wind, Entspannung...			
24.07.	Wrap ^{1a} mit Falafel ^{1a} zum selbst belegen/ Eisbergsalat,Mais,Gurke,Tomate,Joghurt Dip ²		
Erdbeer-Vanille Joghurt ² Gurkenknabber Schule wählt das Essen in den Ferien!			
25.07.	Vorsuppe: Zucchini cremesuppe /Lauch,Karotte,Kartoffel,5,2 Wunsch der Kinder: Grießbrei ^{1a,2} mit kalten Kirschen		
Gurkensalat mit Schmanddressing ² und Kürbiskernen			

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

BIO: Kartoffeln, Getreide und Erzeugnisse, Milch und Erzeugnisse. Paraboiled und Vollkornreis bio und fairtrade, Obst –bio, Banane &Ananas- bio und fairtrade