



"Der Herbst ist ein zweiter Frühling,
wo jedes Blatt zur Blüte wird."
(Albert Camus)

MAIL: gourmellokinder@gourmello.de
Gourmello GmbH, Grüntaler Str.44, 13359

Carl Kraemer Grundschule

45.KW			
03.11.	Ravioli ^{1a,2} mit Paprikasoße ^{1a,2,Lauch} und geriebenem Gouda ²	Kürbiscremesuppe ^{Lauch,Kartoffel} mit Kernöl und Kürbiskernen, dazu Dinkelbrot ^{1b}	
Obst der Saison, Gurkenknabber			
04.11. BIO TAG	Tomatencremesuppe ^{1a,2,5.Karotte,} mit Reis ^{Naturreis} und Salzbrezeln ^{1a}	Pasta ^{1a,Vollkorn} mit Pilzsoße ^{1a,2 Lauch} dazu geriebener Gouda ²	
Zitronenjoghurt ² , Paprikaknabber			
05.11.	Linseneintopf aus brauner Tellerlinse ^{5,} Lauch,Karotte,Kartoffel mit Sonnenblumenbrot ^{1a}	Chili con carne mit Rindfleisch ^{Lauch,Chili} Bohne,Karotte,Paprika, Zucchini, Mais dazu Bulgur ^{1a}	
Obst der Saison, Karottensticks			
06.11.	Lachs in Gemüse Ragout ^{msc, Lauch,} Zucchini,Paprika,Spinat,2 mit Reis ^{Paraboiled}	Vollkornpasta ^{1a} mit Brokkolisöße ^{1a,2,Lauch} dazu geriebener Gouda ^{1a}	
Bunter Salat mit Senf-Öl Dressing, Sonnenblumenkerne			
07.11.	Chili sin carne ^{Lauch,Chili} Bohne,Karotte,Paprika,Zucchini,Mais,Kartoffel mit Wrap ^{1a}	Kartoffeln mit Kräuterquark ² und Gurkensalat	
Knabbergemüse			
46.KW			
10.11.	Süßkartoffel – Rucola Schnitte ^{1a} mit Kräuterdip ²	Linsen-Zucchini-Tomatengemüse mit Cous Cous ^{Vollkorn}	
Obst der Saison, Paprikaknabber			
11.11. BIO TAG	Kichererbsen-Süßkartoffel-Brokkoli ^{1a,2} Tomate,Lauch mit Bulgur ^{1a}	Spaghetti ^{1a, Vollkorn} mit Spinatsoße ^{1a,2} und Gouda ²	
Birnenquark ² , Karottenknabber			
12.11.	Gedämpftes Butter Gemüse ^{Brokkoli,Erbesen,Karotte} dazu Reis und Soße ^{1a,2,Kräuter,hell}	Vorsuppe: Blumenkohlentopf ^{1a,2,Lauch,Karotte,Kartoffel} Milchreis ² mit Apfelmus	
Knabbergemüse der Saison			
13.11.	Vegetarische Bratwurst mit Kartoffeln und Tomatensoße und geriebenem Hirtenkäse ²	Hähnchen-Gemüsepfanne ^{Lauch,Paprika,Karotte,Zucchini,Tomate} mit Gnoccis, dazu Schmanddip ²	
Spitzkohlrohkost Salat, , Kürbiskerne, anteilig Gurkenknabber			
14.11.	Gebackener Dorsch ^{msc, paniert,vorgebacken} mit Erbsengemüse ^{1a,2,Lauch} und Kartoffeln ^{Petersilie,}	Ofengemüse ^{Champignon, Karotte, Paprika, Kirschtomate,Süßkartoffel} mit Bulgur ^{1a} und Tomatensoße ²	
Obst der Saison, Mini Tomate			

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

Öko Kontrollnummer: DE-BE-001-38204 – B

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

2 = Milch (einschl. Laktose)

3 = Ei

4 = Erdnuss

5 = Sellerie

6 = Sesamsamen

7 = Senf

9 = Soja

10 = Weichtiere

11 = Fisch

12 = Krebstiere

13 = Lupinen

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

bzw 10mg/l

F = Farbstoff

G = Geschmacksverstärker

H = Antioxidationsmittel

I = Gewächst

J = mit Phosphat

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

100% bio: Kartoffeln, Getreide und Erzeugnisse, Milch und Erzeugnisse, Paraboiled & Vollkornreis /=bio & fairtrade/, Obst / Ananas & Banane = bio & fairtrade

