



„Der Frühling ist die Zeit
der Erneuerung – auch für
deinen Körper.“
/unbekannt/



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

Carl Kraemer Grundschule

16.KW	
13.04.	bio Ravioli mit Pastinaken-Tomatenfüllung ^{1a,2} dazu helle Schnittlauchsoße ^{1a,2bio,5} , Zucchini, Karotte und Gouda ^{2,bio}
	Linsen-Gemüsesuppe Lauch, Karotte, Süßkartoffel, bio Kartoffel Paprika, Tomatenmark mit Brot ^{1a, bio}
Obst der Saison ^{bio} , Gurkenknabber	
14.04. BIO TAG	bio Cremesuppe aus Wurzelgemüse ⁵ , Lauch, Karotte, Pastinake, bio Kartoffel, Kichererbse mit vegi Würstchenrädern ⁹ dazu bio Brot ^{1a}
	bio „Jägerschnitte“ aus Geflügelfleisch ^{1a,7} , paniert mit bio Spirelli ^{1a} und bio Tomatensoße Lauch, Paprika, Zucchini, Karotte, gelbe Linse
bio Knabbergemüse der Saison, bio Kräuterdip ²	
15.04.	Chili sin Carne Lauch, Karotte, Kidneybohne, Mais, Tomate, Paprika dazu bio Couscous ^{1a, Vollkorn} und Sauer Cream ^{2bio}
	Gemüse Köttbullar gedämpft, 3, Grünkohl, Mais, Karotte, Paprika, Erbse in heller Soße „Holländischer Art“ ^{1a,2} dazu Reis Vollkorn, bio & fairtrade
Obst der Saison ^{bio} , Cherry Tomate	
16.04.	Kartoffeln ^{bio} mit Eier-Omelett ² und Spinat ^{1a,2bio}
	Spaghetti ^{1a} mit Käsesoße ^{1a,2 bio} Gouda, Blattspinat dazu Sonnenblumenkerne
Erdbeeren – Rhabarber Joghurt ^{2bio} , Paprikaknabber	
17.04.	Fischfilet natur ^{msc, Seelachs} mit Kartoffeln ^{bio} und Dillsoße ^{hell, 1a,2bio,5} , Zucchini
	bio Pasta ^{1a} mit Tomatensoße und Käse ² , Mozzarella, dazu Paprika roh, geschnitten
Gemischter Salat mit Kräuterdressing ^{Eisberg, Mais, Gurke, Tomate, Paprika, Blumenkohl, 7} , Sonnenblumenkerne	
17.KW	
20.04.	Linseneintopf ⁵ , Lauch, braune Linse, Karotte, bio Kartoffel, Süßkartoffel mit bio Brezel ^{1a}
	bio Tortellini mit Ricotta – Spinatfüllung ^{1a,2} dazu Zitronensoße ^{1a,2bio, Lauch, Zucchini} und Sonnenblumenkerne
Obst der Saison ^{bio} , Karottenknabber	
21.04. BIO TAG	bio Nudeln ^{1a, Vollkorn} mit bio vegi Bolognese Grünkern, Kichererbse, Tomate, Paprika, Zucchini, Karotte dazu bio Gouda ²
	Gedämpftes bio Buttergemüse ² , Erbse, Karotte, Brokkoli mit bio Buchweizen – Couscous ^{1a, Vollkorn} dazu gelbe bio Paprikasoße ^{1a,2}
Limetten Joghurt ^{2bio} , bio Knabberpaprika	
22.04.	Chop Suey ⁹ , Paprika, Sojasprossen, Brokkoli, Champignon, Karotte, Frühlingszwiebel, grüne Bohne mit gelben Reis ^{bio &} fairtrade, Kurkuma
	Backgemüse Karotte, Paprika, Zucchini, Süßkartoffel, Cherry Tomate mit Reis ^{bio/fairtrade} und Humus-Dip ^{Kichererbse, bio Quark kalt}
Obst der Saison ^{bio} , Radieschen	
23.04.	Blumenkohl-Brokkoli Suppe ^{5,2bio, Lauch, Karotte, bio-} Kartoffeln, grüne Erbse mit Gerste ^{1a,bio} und Brot ^{1a bio}
	Königsberger Klops ^{Rindfleisch, 1a,3} in heller Kapernsoße ^{1a,2, Lauch} dazu bio Kartoffeln und Rote Bete ^{2 bio Feta, kalt}
Knabbergemüse der Saison	
24.04.	Matjes Filet ^{msc} mit kalter Joghurt-Sahne Soße ^{2bio,} bio Apfel, Gewürzgurke dazu Kartoffeln ^{bio}
	bio Pasta ^{1a} mit Zucchini-Paprika Gemüse ^{1a,2bio, Karotte} und Reibekäse ^{2bio, Emmentaler}
Gurken – Tomaten – Rucola Salat mit Kräuterdressing ⁷ , Kürbiskerne	

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

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

BIO Tag= alle Komponenten stammen aus ökologischem Anbau.

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 = Gewächst

6 = Sesamsamen

13 = Lupinen

J = mit Phosphat

7 = Senf

14 = Schwefeldioxid & Sulfit 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

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

Banane = bio & fairtrade

