



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

Karl Friedrich Friesen Grundschule

26.KW			
22.06.	bio Blumenkohl-Brokkoli Gemüse Eintopf 5,Lauch, bio Kartoffel, Süßkartoffel mit bio Brezel ^{1a}	Gemüserösti ^{Pastinake,Steckrübe,1a,2,3,5} mit grünem bio Kräuterquark ² , bio Cherry Tomato	
	bio Obst der Saison, bio Cherry Tomato		
23.06.	bio Spitzkohleintopf ^{2bio, 5,Lauch ,Karotte,bio Kartoffel,frische} Tomate mit bio Brot ^{1a}	bio Gemüsecurry ^{1a,Lauch, Brokkoli, Zucchini ,Karotte, Blumenkohl,} Zuckererbse,Paprika,Mango mit Reis ^{bio/fairtrade}	
	Knabbergemüse der Saison		
24.06. Vollkorn Tag	Vollkorn Penne ^{1a, bio} mit grüne Pesto Soße 1a,2bio,5,Zucchini dazu bio Gouda ² , Karottenknabber	Gemüse Köttbular ^{Erbse,Mais,Karotte,Paprika,Grünkohl} gedämpft in heller Soße „holländischer Art“ ^{1a,2bio,3} dazu Vollkornreis ^{bio/fairtrade} / Kartoffeln	
	bio Obst der Saison, gemischter Salat mit Eisberg,Karotte,Mais,Tomate mit Kräuter dressing ⁷		
25.06. BIO TAG gesunde Hülsenfrüchte	bio Süßkartoffel-Kichererbsen Goulasch mit Edamame Bohne ^{1a,2bio,9,Zucchini,} dazu Reis ^{bio/fairtrade}	bio Kartoffel-Linsen Eintopf ^{Lauch,5,Karotte,bio Kartoffel} mit Wiener Geflügel Wurst ^{extra} dazu bio Brot ^{1a}	
	Vanille Quarkspeise mit Schokosplittern ^{2bio} , bio Paprikaknabber		
26.06.	Spaghetti ^{1a,bio} mit Lachswürfeln ^{msc,} , Brokkoli und Karotten in heller Kressesoße ^{1a,2bio} Gouda ^{2,bio}	Ei in milder Senfsoße ^{1a,2bio,5,hell} dazu bio Kartoffelstampf und Möhren ^{2bio Butter, gedämpft}	
	Gurkensalat, Ölsaaten		
27.KW			
29.06.	Weißkohl Eintopf ^{1a, 2bio,Dill,5,bio Kartoffel,Karotte,Tomate} mit bio Brot ^{1a}	bio Gnocchetti ^{1a} mit Karotten-Kohlrabi Gemüse mit bio Frischkäse ^{1a, 2} dazu bio Gouda ²	
	bio Obst der Saison, Paprikaknabber		
30.06.	Champignon Bällchen ^{1a,2,3 angegrillt} in heller Kräutersoße ^{1a,2bio,} dazu Reis ^{bio/fairtrade}	bio Nudeln ^{1a} mit Tomaten-Rahm Soße ^{1a,2bio} dazu Sonnenblumenkerne und Gurkensticks	
	bio Apfel-Zimt Joghurt ² , Cherry Tomato		
01.07. BIO TAG Vollkorn tag	bio Tag: bio Vollkornpasta ^{1a} mit bio Zitronen- Zucchini Soße ^{1a,2bio,5,Karotte} dazu bio Paprikasticks	Wunsch der Kinder: bio Tag: bio Gemüsecremesuppe ^{2bio,} Karotte,Erbse,Kohrabi,Süßkartoffel bio Milchreis ² mit bio Apfelmus	
	bio Tag: Obst der Saison, bio Gurke-Tomatensalat mit Balsamico-Olivenöl Dressing		
02.07. gesunde Hülsenfrüchte	Linseneintopf ^{5,Karotte,bio Kartoffel, Paprika} mit bio Brezel ^{1a}	Rindergoulasch ^{5,Karotte,Kichererbse,Paprika,Zucchini,Tomate} mit bio Kartoffeln und Rotkohl	
	Gemischter Salat mit Eisberg, Rucola, Mais, Gurke und Tomate mit Balsamico Dressing, dazu Sonnenblumenkerne		
03.07.	Eier Omelett ^{2,3} mit bio Kartoffeln und Rahmspinat ^{1a,2bio}	Gemüseeintopf ^{5,Lauch, Süßkartoffel,Spargel,Karotte und bio} Kartoffel dazu bio Brot ^{1a}	
	Knabbergemüse der Saison		

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

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

BIOTag= alle

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 und Erzeugnisse / Ananas & Banane

= bio & fairtrade

