



MAIL: gourmellokinder@gourmello.de

Carl Kraemer Grundschule

36.KW			
31.08. BIO TAG	bio Möhren-Blumenkohlgemüse in heller Zitronensoße ^{1a,2bio,Zucchini} dazu bio Couscous ^{1a}		bio Kartoffelrösti ^{1a} mit bio Kräuterquark ² , bio Gurkensticks ^{roh}
	bio Obst der Saison, bio Gurke		
01.09. gesunde Hülsenfrüchte	Eintopf mit gelber Schälerbse ^{5,Karotte,bio Kartoffel} dazu bio Brot ^{1a}		Schwäbisches Linsen Ragout ^{Tellerlinse, Lauch,Paprika,Karotte} mit bio Spätzle ^{1a,2,3} dazu Geflügelwiener ^{extra}
	bio Stracciatella Quark-Joghurtspeise ² , Paprikaknabber		
02.09.	Asia Gemüse und Tofu in leichter Kokos-Mango Soße ^{grüne Bohne,Karotte,Zucchini,Paprika,9} dazu Reis ^{bio/fairtrade}		Vorsuppe: Zucchini cremesuppe ^{5,2bio, Karotte, Süßkartoffel} Wunsch der Kinder: bio Hefe Klöße ^{1a} mit kalten Kirschen und Vanillesoße ^{2bio}
	bio Obst der Saison, Gurkenknabber		
03.09. Vollkorn tag	bio Vollkorn Pasta ^{1a} mit Tomaten-Basilikum Soße dazu bio Gouda ² , Karottensticks ^{roh}		Grüne Bohnen Eintopf ^{5,Karotte,grüne/gelbe Bohne, bio Kartoffel} dazu bio Vollkornbrot ¹
	Tomaten-Gurken-Mais Salat mit Kräuter-Öl Dressing, Sonnenblumenkerne		
04.09.	Ofengemüse ^{Kürbis,Karotten,Paprika,Champignon} dazu bio/fairtrade Reis und helle Kräutersoße ^{5,2bio,Zucchini}		bio Spaghetti ^{1a} mit Paprikasoße ^{1a,Paprika,Zucchini} dazu Thunfisch ^{msc} mit Mais in Kräuteröl ^{extra} , Gouda ²
	Knabbergemüse der Saison		
37.KW			
07.09. BIO TAG	bio Rahmbrokkoli ^{1a,2,bio Karottenraspeln} mit Reis ^{bio/fairtrade}		bio Gnocchetti ^{1a} mit Kürbisssoße ^{2bio,Lauch,5} und bio Gouda ²
	bio Obst der Saison, Knabberpaprika		
08.09. Vollkorn tag	Vollkornspaghetti ^{1a, bio} mit Soße aus Tomate, Süßkartoffel und roter Paprika ^{2bio} dazu bio Gouda ^{2, Karottenknabber}		Gemüsebällchen ^{1a,Champignon,Sellerie} in Champignonsoße ^{1a,2bio,5,Lauch,Karotte} dazu bio Vollkorndinkel ^{1a}
	Knabbergemüse der Saison		
09.09.	Kohlrabi-Karotte-Mangold Gemüse ^{1a,2bio} mit bio – Ajvar Bulgur ^{1a,Paprika,Aubergine}		gedämpftes bio Gemüse ^{Karotte,Brokkoli,grüne Erbse} dazu Kräutersoße und Reis ^{bio/fairtrade}
	bio Obst der Saison, Karottenknabber		
10.09. gesunde Hülsenfrüchte	Linsen Dal mit Süßkartoffel ^{Spinat,Karotte,Zucchini} dazu Reis ^{bio/fairtrade,Tomate}		Wunsch der Kinder: Chili con Carne mit Rindfleisch Paprika,Tomate,Paprika,Mais,Zucchini,Chili Bohnen dazu bio Kartoffeln
	Limettenjoghurt mit bio Pflaumenklex ^{2bio} , Cherry Tomato		
11.09.	Wunsch der Kinder: Fischstäbchen ^{1a, msc} mit bio Kartoffelstampf und Gurkensalat ^{2bio Joghurt}		Süß-saure Eier in milder Senfsoße ^{1a,2bio,5} dazu bio Kartoffeln und rote Bete Sticks ^{roh,Zitrone}
	Gurkensalat ^{Dill} , Sonnenblumenkerne		

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

Öko Kontrollnummer: DE-BE-001-38204

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 & 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

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

