



unser salatangebot

Mo Griechischer Salat

Eisbergsalat, Tomate, Paprika, Gurke, Oliven^(geschwärzt), rote Zwiebel, Balkankäse mit Kräuterdressing^(s)

Di Salat „Vier-Jahreszeiten“

Eisbergsalat, Tomate, Paprika, Mais, gebratene Putenbruststreifen, Dill mit Joghurtdressing^(c, g)

Mi „Sommersalat“

Mozzarella^(s), Salatmix mit Sonnenblumen-, Kürbis- und Pinienkernen, Rucola, Tomate mit Joghurtdressing^(c, g, i, j)

Do Chefsalat

Eisbergsalat, Tomate, Paprika, Gurke, Mais, Kochschinken^(2, 4, 6), Käse mit Kräuterdressing^(s)

Fr Römersalat mit Zitronen-Hähnchen






frischer Römersalat, Eisbergsalat, Rote Bete, Tomatenkirschen, Paprika, Mais mit Joghurtdressing^(c, g)

ferientermine

Ferientermine Sachsen-Anhalt

Weihnachten	22.12.2021 - 08.01.2022
Winter	12.02.2022 - 19.02.2022
Ostern	11.04.2022 - 16.04.2022
Pfingsten	23.05.2022 - 28.05.2022
Sommer	14.07.2022 - 24.08.2022
Herbst	24.10.2022 - 04.11.2022

biosiegel

So erkennen Sie unsere -Kennzeichnung: Wo  drauf steht, ist auch  drin! Mit der -Komponente, die mit dem -Siegel gekennzeichnet ist, stellen wir sicher, dass Sie gemäß den Regelungen der EG-Öko-Verordnung hergestellt ist und durch Grünstempel DE-ÖKO-021 geprüft wird.

unsere kontakt Daten

gourmetkids
einfach gesund essen

Rogätzer Straße 8 · 39106 Magdeburg
Telefon: 0391 5981828 · Fax: 0391 5981827
E-Mail: info@gourmetkids-magdeburg.de
www.gourmetkids-magdeburg.de

Wir wünschen einen
„Guten Appetit“



gourmetkids
einfach gesund essen

schüler- &
kinderspeiseplan

01.01.2022 – 31.01.2022



	A	B	C
mo 03.01.	Chilli sin Carne mit Kidneybohnen, Tomatenwürfel und Mais dazu Vollkorn-Naturreis und Obst	Hähnchenmedaillon „Hawaii“ (überbacken mit Ananas und Käse ⁽⁶⁾), auf Gemüsejulienne ⁽⁶⁾ , Currysoße ⁽⁶⁾ und Vollkorn-Naturreis	Eipatty ^(c,g,i) mit -Spinat ⁽⁶⁾ und Salzkartoffeln
di 04.01.	Grüne Tortellini mit tomatisierter Gemüsefüllung ⁽⁶⁾ mit Basilikum-Hollandaise ⁽⁶⁾ und Gurkensalat	Fleischklößchen ⁽⁶⁾ in fruchtiger Tomatensoße ⁽⁶⁾ und Nudeln ⁽⁶⁾ dazu Gurkensalat	Karotten-Pastinaken-Kokosuppe ⁽⁶⁾ mit Reismudeln und Dinkel-Vollkorn-Brot ⁽⁶⁾
mi 05.01.	Eierkuchen ⁽⁶⁾ mit Apfelmus	Gebratene Putenbrust „natur“ mit tomatisiertem Balkangemüse ⁽⁶⁾ (Bohnen, Erbsen, Mais, Paprika, Karotten) & Kartoffelpüree ⁽⁶⁾	Käsespätzle ⁽⁶⁾ mit Röstzwiebeln dazu frischer Blattsalat mit Joghurt dressing ⁽⁶⁾
do 06.01.		Heilige drei Könige	
fr 07.01.	Gedünstetes Seelachsfilets ^(d) mit Dillsoße ⁽⁶⁾ und Püree ⁽⁶⁾ , Fruchtjoghurt Erdbeer ⁽⁶⁾	Kräuter-Spätzle-Pfanne ⁽⁶⁾ mit Gemüse, Rahmsoße ⁽⁶⁾ und Fruchtjoghurt Erdbeer ⁽⁶⁾	Vollkornnudeln ⁽⁶⁾ mit fruchtiger Tomatensoße ⁽⁶⁾ , Fruchtjoghurt Erdbeer ⁽⁶⁾
mo 10.01.	Kräuterquark ⁽⁶⁾ mit -Kartoffeln und Obst	Rindergulasch ⁽⁶⁾ mit Spirelli ⁽⁶⁾ dazu Obst	Gemüse-Kartoffel-Auflauf (Kartoffeln, Karotten, Broccoli, Blumenkohl) mit einer Käse-Sahne-Soße überbacken ⁽⁶⁾
di 11.01.	Nudelsuppe ⁽⁶⁾ mit buntem Gemüse und Geflügelfleisch, Dinkel-Vollkorn-Brot ⁽⁶⁾	Currywurstgulasch ^(2,4,6,6) mit Tomatensoße und Kartoffelpüree ⁽⁶⁾ dazu Pudding ⁽⁶⁾	-Kartoffelpuffer ⁽⁶⁾ mit -Apfelmus
mi 12.01.	Grielsbrei ⁽⁶⁾ mit Kirschkompott	Backfischfilet ⁽⁶⁾ , Kräutersoße ⁽⁶⁾ und Reis dazu Möhren-Apfel-Salat	Veg. Gemüsefrikadelle ⁽⁶⁾ (aus verschiedenem Gemüse) mit Currysoße ⁽⁶⁾ , Couscous ⁽⁶⁾ und Möhren-Apfel-Salat
do 13.01.	Blumenkohlcurry ⁽⁶⁾ mit Kräutereis und Weißkohl-Rohkost mit frischen Kräutern	Kaltfellsalaten mit „Sour Cream“ – Joghurt mit Kräutern ⁽⁶⁾ und Weißkohl-Rohkost mit frischen Kräutern	Erbsensuppe mit Kartoffel- und Gemüseeinlage ⁽⁶⁾ und Obst
fr 14.01.	Hähnchenbrust „Wiener Art“ ⁽⁶⁾ mit Soße ⁽⁶⁾ , buntem Gemüse (Blumenkohl, Karotten, Erbsen, Mais) und Kartoffeln	Vollkornnudeln ⁽⁶⁾ mit Vier-Käse-Soße ⁽⁶⁾ und Fruchtquark ⁽⁶⁾	Broccoli-Nuss-Ecke ⁽⁶⁾ mit Rahmsoße ⁽⁶⁾ , Kartoffeln und Fruchtquark ⁽⁶⁾

Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe:

⁽¹⁾ - Geschmacksverstärker; ⁽²⁾ - Antioxidationsmittel; ⁽³⁾ - Farbstoff; ⁽⁴⁾ - Konservierungsmittel; ⁽⁵⁾ - mit Süßungsmittel; ⁽⁶⁾ - mit Phosphat; ⁽⁷⁾ - mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln

Kennzeichnungspflichtige Allergene: ^(a1) - Weizen, ^(a2) - Roggen, ^(a3) - Gerste, ^(a4) - Hafer, ^(a5) - Dinkel, ^(a6) - Kamut oder Hybridstämme, ^(a1) - Mandeln, ^(a2) - Haselnüsse, ^(a3) - Walnüsse, ^(a4) - Cashewnüsse, ^(a5) - Pecannüsse, ^(a6) - Paranüsse, ^(a7) - Pistazien, ^(a8) - Macadamia- oder Queenslandnüsse, ^(a9) - Krebstiere*, ^(a10) - Eier*, ^(a11) - Fisch*, ^(a12) - Erdnüsse*, ^(a13) - Sojabohnen*, ^(a14) - Milch*, ^(a15) - Schalenfrüchte*, ^(a16) - Sellerie*, ^(a17) - Senf*, ^(a18) - Sesam*, ^(a19) - Schwefeldioxid & Sulfite, ^(a20) - Lupine*, ^(a21) - Weichtiere* * = oder Erzeugnisse

Spuren von Allergenen lt. EU LMIV Nr. 1169/2011 können allerdings aus technologischen Gründen nicht ausgeschlossen werden.

Für eine gesunde und ausgewogene Ernährung! vegan

Zeigt eine vegetarische Ernährung!

Schweinefleisch Rindfleisch Hühnerfleisch Fisch

	A	B	C
mo 17.01.	Gegrilltes Rinderhacksteak ⁽⁶⁾ mit Bohnengemüse und Kartoffeln, Naturjoghurt ⁽⁶⁾ mit Erdbeeren	Spirelli ⁽⁶⁾ mit Tomatensoße ⁽⁶⁾ und Naturjoghurt ⁽⁶⁾ mit Erdbeeren	Vegetarische rote Linsensuppe mit Kartoffel-Gemüse ⁽⁶⁾ -Einlage dazu Roggenvollkorn-Brot ⁽⁶⁾
di 18.01.	Hefeklöße ⁽⁶⁾ mit Heidelbeersoße	Pfannengemüse ⁽⁶⁾ (Paprika, Broccoli, Zuckerschoten, Karotten) mit Hähnchenbruststreifen und Vollkorn-Naturreis	Vegane Gehacktesstippe ⁽⁶⁾ (aus Soja und Weizen) mit Paprika und Gewürzgurke, dazu Kartoffelpüree ⁽⁶⁾ und Obst
mi 19.01.	Fischstäbchen ⁽⁶⁾ mit Kräutersoße ⁽⁶⁾ und Kartoffelpüree ⁽⁶⁾ Rote Bete ⁽⁶⁾	Königsberger Klopse ⁽⁶⁾ mit Kapernsoße ⁽⁶⁾ , Kartoffeln und Rote Bete ⁽⁶⁾	-Penne ⁽⁶⁾ mit Spinatsoße ⁽⁶⁾ und Rote Bete ⁽⁶⁾
do 20.01.	Putengeschnetzeltes ⁽⁶⁾ mit Leipziger Allerlei (Erbsen, Pariser Karotten, Spargel) und Kartoffeln	Spirelli ⁽⁶⁾ mit Käse-Schinken-Soße ⁽⁶⁾ und Obst	Veg. Schnitzel "Toscana" ⁽⁶⁾ (aus Magermilch und Weizeneiweiß) auf einer mediterranen Gemüsepfanne ⁽⁶⁾ und Rosmarinkartoffeln
fr 21.01.	Gekochte Eier ⁽⁶⁾ in Kräutersoße ⁽⁶⁾ und -Kartoffeln Rotkohl-Rohkost	Fischfilet vom Kabeljau ^(d) in Maispanade mit Sauce Bernaise ⁽⁶⁾ , Butterreis ⁽⁶⁾ und Rotkohl-Rohkost	Karotten-Süßkartoffel-Suppe ⁽⁶⁾ mit Ingwer und Vollkornbrot ⁽⁶⁾ mit Sonnenblumenkernen
mo 24.01.	Kartoffeltaschen "Frischkäse-Kräuter" ⁽⁶⁾ mit cremiger Spinat-Käse-Soße ⁽⁶⁾ und Obst	Nudelsuppe ⁽⁶⁾ mit Gemüseeinlage ⁽⁶⁾ und Obst	Griechisches Ofengemüse mit Balkankäse ⁽⁶⁾ , Couscous ⁽⁶⁾ und Obst
di 25.01.	Milchreis ⁽⁶⁾ mit Zucker und Zimt dazu Apfelmus	Schweineschnitzel ⁽⁶⁾ , Blumenkohl Gemüse mit Soße ⁽⁶⁾ und Kartoffeln	Kartoffel-Broccoli-Auflauf mit Käse gratiniert ⁽⁶⁾ dazu frischer Salat- Mix
mi 26.01.	Gebratene Hähnchenkeule mit Soße ⁽⁶⁾ , Mischgemüse und Kartoffeln	Schlemmerfischragout „Bordelaise Art“ ⁽⁶⁾ mit Butterreis ⁽⁶⁾ Joghurt ⁽⁶⁾	Kartoffel-Lauch-Eintopf ⁽⁶⁾ dazu Dinkelbrötchen
do 27.01.	Blumenkohlbratling ⁽⁶⁾ mit Käse- soße ⁽⁶⁾ , Süßkartoffelpüree ⁽⁶⁾ und Obst	Geflügelhack-Ribsteak ⁽⁶⁾ mit Erbsengemüse, Bratensoße ⁽⁶⁾ und Salzkartoffeln	Vollkornnudeln ⁽⁶⁾ mit vegetarischer Gemüse-Bolognese ⁽⁶⁾ (aus Sojameiweiß) und Obst
fr 28.01.	Fruchtiges Hühnercurry Hühnerfleisch in einer milden Mango-Curry-Soße ⁽⁶⁾ Vollkorn-Naturreis und Möhrenrohkost	Hackfleisch-Gemüse-Kartoffelpüree-Auflauf ⁽⁶⁾ mit Käse ⁽⁶⁾ überbacken und Möhrenrohkost	-Ravioli „Verdura“ ⁽⁶⁾ mit Gemüsefüllung, -Tomatensoße ⁽⁶⁾ , Möhrenrohkost
mo 31.01.	Vollkornnudelsuppe ⁽⁶⁾ mit buntem Gemüse und Geflügelfleisch, Obst	Putengeschnetzeltes ⁽⁶⁾ mit Kartoffelpüree ⁽⁶⁾ und Obst	Gemüse-Knusper-Bage ⁽⁶⁾ mit Dillsoße ⁽⁶⁾ und Naturreis (Vollkorn)



Tag	A	B	C	S
03.01. - 07.01.2022				
MO				S
DI				S
MI				S
DO				S
FR				S
10.01. - 14.01.2022				
MO				S
DI				S
MI				S
DO				S
FR				S
17.01. - 21.01.2022				
MO				S
DI				S
MI				S
DO				S
FR				S
24.01. - 28.01.2022				
MO				S
DI				S
MI				S
DO				S
FR				S
31.01.2022				
MO				S
DI				S
MI				S
DO				S
FR				S

Kdn.-Nr. _____

Schule/Einrichtung _____

Name _____

Vorname _____

Klasse _____