



„Wir leben nicht, um zu
essen, sondern wir
essen, um zu leben.“

/Sokrates/



Guten Appetit

Freie Grundschule Pfefferwerk

| | | |
|---|--|---|
| 02KW | | |
| 05.01. | Kartoffelpuffer ^{1a,2} mit Apfelmus | Tomatencremesuppe mit Reisnudeleinlage ^{1a,2,5} und kleine Brötchen ^{1a} |
| Gelb, Grün, Rot, Weiß, Grau, Schwarz | | Obst |
| 06.01. | Pasta Carbonara mit Geflügelschinken ^{1a,2} dazu Käse ² | Kartoffeln mit gestovten Bohnen ^{1,2} |
| Rot, Weiß, Grau | | Mandarinenquark mit Schoko |
| Gelb, Grün, Schwarz | | |
| 07.01. | Couscous¹ mit Backgemüse und Basilikumsauce^{1,2,6} | Basmatireis mit Kichererbsen- Mangoldcurry ¹ |
| Filinchen mit Zucchini-Frischk. ^{1a,2} | | Gelb, Grün, Rot, Weiß, Grau, Schwarz |
| 08.01. | Semmelknödel ^{1a} mit Rahmchampignons ^{1,2,5} | Petersilienkartoffeln mit Sellerieschnitzel ^{1,3} und Gemüseragout ^{1,2} |
| Grün, Rot, Weiß, Grau, Schwarz | | Kuchen mit Pläumenstückchen^{1a,2,3} |
| Gelb | | |
| 09.01. | Hackfleisch ^{Rind} – Käse – Lauchsuppe ^{2,5} mit Baguette ^{1a} | Paprika-Tofugeschnetzeltes^{1,2} mit Bulgur¹ |
| Gelb, Grün, Rot, Weiß, Grau, Schwarz | | Knabbergemüse |
| 03KW | | |
| 12.01. | Süßkartoffel-Pastinakencremesuppe^{2,5} mit Möhrenbrot^{1a} | Ravioli ^{1a,2} mit grüner Pestosoße ² und Käse ² |
| Obst | | Gelb, Grün, Rot, Weiß, Grau, Schwarz |
| 13.01. | Hähnchen „Philadelphia“ ^{1a,2} mit Cous Cous ^{1a} | Gedämpftes Gemüse mit Ebly ^{1a} und Paprikasoße ^{1a,2} |
| Rot, Weiß, Grau | | Rote Beete mit Orange-Granat |
| Gelb, Grün, Schwarz | | |
| 14.01. | Gelbe Linsendal mit buntem Reis | Polentatasche ² mit Rahmspinat ^{1a,2} |
| Grün, Weiß | | Zwieback^{1a} mit Kürbis-Apfel |
| Gelb, Rot, Grau, Schwarz | | |
| 15.01. | Erbseintopf⁵ mit Brezel^{1a} | Spaghetti ^{1a} mit Grünkernbolognese dazu Käse ² |
| Knabbergemüse | | Gelb, Grün, Rot, Weiß, Grau, Schwarz |
| 16.01. | Fischstäbchen ^{1a} mit Kartoffelbrei ² und Tomatensoße | Chop Suey mit Duftreis |
| Gelb, Rot, Grau | | Cornflakes mit Schokosoße² |
| Grün, Weiß, Schwarz | | |

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

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 = Gewachst

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