



„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 Reisnudleinlage ^{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.	Couscous ¹ 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 Plaumenstückchen ^{1a,2,3}		Gelb
09.01.	Hackfleisch ^{Rind} – Käse – Lauchsuppe ^{2,5} mit Baguette ^{1a}		Paprika-Tofugeschnetzeltes ^{1,2} mit Bulgur ⁴
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 Eby ^{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.	Erbseeneintopf ⁵ 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 Schokosoße ²		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