



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

/Sokrates/



AN & ABMELDUNG:  
MAIL: [leckeressen@gourmello.de](mailto:leckeressen@gourmello.de)

## Freie Grundschule Pfefferwerk

<b>03KW</b>			
13.01.	Linseneintopf <sup>5</sup> mit Brot <sup>1a</sup>		Gnocci mit Tomatensoße und Käse <sup>2</sup>
Obst			
14.01.	<del>Chili con Carne mit Cous Cous<sup>1a</sup></del>		Chili sin Carne mit Cous Cous <sup>1a</sup>
Johannisbeeren-Pfirischquark <sup>2</sup>			
15.01.	<del>Blumenkohlcremesuppe<sup>1a,2,5</sup> mit Grünen Erbsen und Süßkartoffelraspel dazu Brot<sup>1a</sup></del>		Hefe Klöße <sup>1a</sup> mit heißen Kirschen und Vanillesoße <sup>2</sup>
Knabbergemüse			
16.01.	Hühnerfrikassee <sup>1a,2</sup> mit Reis		Eierfrikasse <sup>1a,2,3</sup> mit Reis
Tomatensalat			
17.01.	<del>Fischnuggets<sup>1a</sup> mit Kartoffelpüree<sup>2</sup> und Spinat<sup>1a,2</sup></del>		Pasta <sup>1a</sup> mit Paprika-Käsesoße <sup>1a,2</sup> dazu geröstete Sonnenblumenkerne
Mangojoghurt <sup>2</sup>			
<b>04KW</b>			
20.01.	<del>Gemüsecremesuppe<sup>5</sup> mit Backerbsen<sup>1a</sup> und Brot<sup>1a</sup></del>		Tortellini <sup>1a,2</sup> mit Basilikumsoße <sup>1a,2</sup> dazu Käse <sup>2</sup>
Obst			
21.01.	Hähnchen – Curry mit Reis		Brokkoli in Zitronenrahm <sup>1a,2</sup> mit Reis
Apfelmus			
22.01.	<del>Gemüse Karussell dazu Cous Cous<sup>1a</sup> und Kräuterhollandaise<sup>1a,2</sup></del>		Pasta <sup>1a</sup> mit Bärlauchsoße <sup>1a,2,5</sup> dazu Käse <sup>2</sup>
Knabbergemüse			
23.01.	<del>Hut Sput – Kartoffel-Karottenstampf mit Rahmhampignons<sup>1a,2</sup></del>		Gemüsedino <sup>1a</sup> mit Zartweizen <sup>1a</sup> und Tomatensoße
Himbeerjoghurt <sup>2</sup>			
24.01.	<del>Backfisch<sup>1a</sup> mit Reis und Dillsoße<sup>1a,2,5</sup></del>		Vegi Kartoffel-Süßkartoffelsuppe <sup>5</sup> mit Brot <sup>1a</sup>
Gurkensalat			

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 & Sulfit mit mehr als 10mg//kg bzw 10mg/l

8 = Schalenfrüchte: Nm/Mandeln - Nh/ Haselnuss - Nw/Walnuss - Nc/Cashew - Npe/Pecanuss - Npa/Paranuss - Npi/Pistazie - Nmc/ Macadamia - Nq/Queenslandnuss