



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

/Sokrates/



AN & ABMELDUNG:
MAIL: leckeressen@gourmello.de

Freie Grundschule Pfefferwerk

07KW			
10.02.	Winterlicher Eintopf ⁵ mit Graupen ^{1e} dazu Brot ^{1a}		Pasta mit Tomaten-Mozarellasoße dazu geröstete Sonnenblumenkerne ^{1a,2}
Obst			
11.02.	Hähnchen – Gemüse Schmortopf mit Quinoa Reis		Ofengemüse mit Quinoa Reis und Paprikasoße ^{1a,2}
Apfel-Mangonus			
12.02.	Gnocci mit Ratatouille		Kichererbsen-Süßkartoffel-Spinat mit Cous Cous ^{1a}
Salat mit Dressing			
13.01.	Pasta ^{1a} mit Grüne Erbsen-Minze Soße ^{1a,2} dazu Käse ²		Tomatencremesuppe mit Reis dazu Schmandklex ² und Knäckebrot ^{1a}
Himbeerquark ²			
14.01.	Berliner Boulette ^{1a,3,7} dazu Stampfkartoffeln und Rahmgemüse ^{1a,2}		Vegi Bratwurst mit Kartoffeln und Tomatensoße
Knabbersticks			
08KW			
17.02.	Möhreneintopf ⁵ mit Brot ^{1a}		Pasta ^{1a} mit Basilikumsoße ^{1a,2,5} dazu Käse ²
Obst			
18.02.	Hähnchenfilet in cremigem Gemüsecurry ^{1a} dazu Reis		Rosenkohl-Süßkartoffel-Lauchgemüse mit Reis
Naturjoghurt mit Müsli ²			
19.02.	Käsespätzle ^{1a,2} mit Röstzwiebeln und Paprikasoße ^{1a,2}		Schmerkohl ² mit Schupfnudeln
Chinakohl – Mandarinen Salat ²			
20.02.	Maiscremesuppe ^{1a,2,5} mit Nachos und Brot ^{1a,2,}		Gemüsenugets ^{1a} mit Kartoffeln und Tomatensoße
Fruchtquark ²			
21.02.	Fischstäbchen ^{1a} mit Kartoffelpüree ² und Spinat ^{1a,2}		Linsendal mit Reis
Knabbergemüse			

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