



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

/Sokrates/



AN & ABMELDUNG:
MAIL: leckeressen@gourmello.de

Freie Grundschule Pfefferwerk

08KW			
16.02.	Tomatencremesuppe ² mit Reis und Croutons ^{1a}		Dinkelknöpfe ^{1e,3} mit Konfettigemüse in Kräutersoße ^{2,5}
		Pfannkuchen ^{1a}	Gelb, Grün, Rot, Weiß, Grau, Schwarz
17.02.	Kartoffelklöße mit Rindergoulasch		Gebackener Kürbis mit Tomaten-CousCous ^{1a} und Joghurt-Minz Dip ²
		Obst	Gelb, Grün, Rot, Weiß, Grau, Schwarz
18.02.	Basmatireis mit fruchtigem Gemüsecurry		Spirelli ^{1a} mit Tomaten-Basilikumsoße dazu Reibekäse ²
	Grün, Rot, Grau, Schwarz	Knabbergemüse	Gelb, Weiß
19.02.	Kartoffelsuppe ⁵ mit Geflügelwürstchenrädern und Baguette ^{1a}		Buchweizen-Reis Mix mit Buttergemüse ² und gelbe Paprikasoße ^{2,5}
		Mangoquark ² mit Schoko	Gelb, Grün, Rot, Weiß, Grau, Schwarz
20.02.	Bunte Farfalle ^{1a} mit Möhren-Frischkäsesoße ^{2,5} und gerösteten Sonnenblumenkerne		Salzkartoffeln mit Rahmrosenkohl ²
	Gelb, Grün, Rot, Weiß, Schwarz	Endivien-Apfelsalat	Grau
09KW			
23.02.	Quarkbärchen ^{1a,2} mit Apfelmus und Zimtucker		Ravioli ^{1a} mit grüner Pestosoße ^{2,5} und Käse ²
	Gelb, Rot, Grau	Obst	Grün, Weiß, Schwarz
24.02.	Hühnchen und Gemüse in Sauce Hollandaise ² , dazu bunter Reis		Weißkohleintopf ⁵ mit mini Brötchen ^{1a}
	Gelb, Grün, Rot, Weiß, Grau, Schwarz	Grießbrei ^{1a,1e,2} mit Zimtucker	
25.02.	Spaghetti ^{1a} mit Paprika-Sahnesoße ² und geriebenem Käse ²		Salzkartoffeln mit Ampelquark ²
	Gelb, Grün, Rot, Weiß, Grau, Schwarz	Knabbergemüse	
26.02.	Möhreneintopf ⁵ mit Backerbsen ^{1a} und Zwiebelbrot ^{1a}		Ofengemüse mit Bulgur-Quinoa Mix ^{1a} und Bärlauchsoße ^{2,5}
		Schokocrossies ²	Gelb, Grün, Rot, Weiß, Grau, Schwarz
27.02.	Zartweizen ^{1a} mit Ratatouille		Helgoländer Fischtopf ^{2,5} mit Dillkartoffeln
	Gelb, Grün, Rot, Weiß, Schwarz	Gurkensalat	Grau

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