



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

/Sokrates/



AN & ABMELDUNG:
MAIL: leckeressen@gourmello.de

Freie Schule Pfefferwerk

09KW	Bitte bis Freitag 14.02. abgeben!	
24.02.	Ravioli ^{1a,2} mit Käsesoße ²	Reibekuchen mit Apfelmus und Zimtucker
Obst		
25.02.	Wunsch der Kinder: Würstchengoulasch mit Bulgur^{1a}	Vegi Würstchengoulasch ⁹ mit Bulgur ^{1a}
Zitronenjoghurt mit Schokoraspe ²		
26.02.	Kartoffeln mit Kräuterquark ²	Pasta^{1a} mit rote Pestosoße dazu Käse²
Tomaten-Gurkensalat		
27.02.	Klare Gemüsesuppe mit Mini Nudeln^{1a}	Süßkartoffel – Gemüseragout dazu Reis
Knäckebrot ^{1a} mit Zucchini Frischkäseaufstrich ²		
28.02.	Knusperfisch^{1a} mit Kartoffeln grüne Erbsensoße^{1a,2}	Nudeln ^{1a} mit Spinatsoße ^{1a,2} und Käse ²
Knabbergemüse		
10KW		
03.03.	Italienische Minestrone⁵ mit Olivenbrot^{1a}	Gnocchi mit Paprikasoße ^{1a,2} dazu Käse ²
Obst		
04.03.	Hähnchenkeule mit Reis und Tomatensoße	Gemüsedino ^{1a} mit Reis und Tomatensoße
Wunsch der Kinder: Schokoladenpudding ²		
05.03.	Nudeln ^{1a} mit Zitronen – Kräutersoße ^{1a,2,5} dazu Käse ²	Backgemüse mit Cous-Cous^{1a} und Kräutersoße^{1a,2,5}
Salat		
06.03.	Kartoffel – Lauchsuppe mit Geflügelwürstchen⁵ dazu Brot^{1a}	Vegi Kartoffel – Lauchsuppe ⁵ mit Brot ^{1a}
Pfirsichquark ²		
07.03.	Pasta^{1a} mit Bärlauchsoße und Käse²	Kartoffeln mit Frankfurter Grüne Soße ^{2,3}
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