



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

/Sokrates/



AN & ABMELDUNG:
MAIL: leckeressen@gourmello.de

Freie Grundschule Pfefferwerk

10KW	Frühling – die Welt der Kräuter!		
02.03.	Champignoncremesuppe ^{2,5} mit grünen Erbsen, Süßkartoffel, Kartoffel dazu Baguette ^{1a} und Kräuterbutter ²		Gnocchi mit Paprika- Estragon soße ² und geriebenem Käse ²
	Weiß, Schwarz	Obst	Gelb, Grün, Rot, Grau
03.03.	Backgemüse mit frischem Thymian dazu Zartweizen ^{1a} und Tomatensauce		Chili con carne vom Rind mit CousCous-Buchweizenmix ^{1a}
	Rot, Schwarz	Pfirsichquark ²	Gelb, Grün, Weiß, Grau
04.03.	Kartoffeln mit Blumenkohl und Romanesco in Rahm ²		Frühlings-Gemüsesuppe ⁵ mit Kräuterflädle ^{1a,2,3} und Brot ^{1a}
	Gelb, Rot, Grau	Knabbergemüse	Grün, Weiß, Schwarz
05.03.	Penne ^{1a} mit Bärlauch soße ^{2,5} und Gouda ²		Indisches Gemüsecurry mit Basmatireis
	Gelb, Grün, Rot, Weiß, Schwarz	Tomatensalat	Grau
06.03.	Polentatasche ^{1a,2} mit Gemüsesugo		Hähnchenkeule mit Bulgurpilaw ^{1a} und kalter Joghurt- Minze -Sauce ²
	Gelb, Weiß	Rüblükuchen ^{1a2,3}	Grün, Rot, Grau, Schwarz
11KW	es fängt an farbenfroh zu blühen....		
09.03.	Weißkohleintopf ⁵ mit Dill und Brezel ^{1a}		Spätzle ^{1a} mit Brokkoli-Frischkäsesoße ^{2,5} und gerösteten Sonnenblumenkerne
	Schwarz	Obst	Gelb, Grün, Rot, Weiß, Grau
10.03.	Hühnerfrikassee ² mit Reis		Kartoffelrösti mit Radieschen- Kresse quark ²
		Vanillepudding ²	Gelb, Grün, Rot, Weiß, Grau, Schwarz
11.03.	Weißer Bohnensuppe ⁵ mit gute laune Kräuter Brot ^{1a}		Bunte Farfalle ^{1a} mit Spinatsoße ^{2,5} und Feta ²
	Weiß, Schwarz	Knabbergemüse	Gelb, Grün, Rot, Grau
12.03.	Rote Linsendal mit CousCous ^{1a}		Petersilien kartoffeln mit Rahmspinat ^{2,5} und Ei
	Grau, Schwarz	Filinen ^{1a} mit süßem Aufstrich	Gelb, Grün, Rot, Weiß
13.03.	Spaghetti ^{1a} mit Tomatensoße, Thunfisch in Basilikumöl und geriebenem Käse ²		Ofengemüse mit Hirse-Reismix und gelbe Paprikasoße ^{2,5}
	Gelb, Grün, Rot, Weiß, Grau, Schwarz	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 & 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