



„Kochen ist eine Kunst
Genießen ein Glück
Zusammensein ein
Geschenk“
/unbekannt/



MAIL: leckeressen@gourmello.de

Freie Schule Pfefferwerk

11KW	
10.03.	Polnische Gemüsesuppe ^{1e,2,5} mit Gerstengraupen dazu Brot ² und Schnittlauchbutter ²
	Polentatasche ² mit dazu Tomatensoße
Obst	
11.03.	Wunsch der Kinder: Spaghetti Bolognese^{1a} dazu Reibekäse²
	Vegi Bolognese mit Spaghetti ^{1a} und Reibekäse ²
Knabbergemüse	
12.03.	Türkische Linsensuppe⁵ mit Minze dazu Brezel^{1a}
	Veganer Gemüsebagel mit Cous Cous ^{1a} und Basilikumsoße ^{1a,2}
Quarkcreme mit Himbeeren ²	
13.03.	Backfisch^{1a} paniert dazu Reis und Remoulade²
	Paprikagemüse mit Kichererbsen dazu Reis
Gurkensalat	
14.03.	Kartoffeln mit Schmorspitzkohl ²
	Pasta ^{1a} mit Salbeisoße ^{1a,2,5} und geriebenem Käse ²
Fruchtkaltschale	
12KW	
17.03.	Tomatensuppe mit Schmand^{2,5} dazu Langkornreis und Brot^{1a}
	Rucola-Schnitte mit Ratatouille
Obst	
18.03.	Indisches Hähnchen Korma² dazu Reis
	Vegetarisches Korma ² mit Kichererbsen und Tofu ⁹ dazu Reis
Knabbersticks	
19.03.	Bunte Pasta^{1a} mit Pestosoße^{1a,2,8} und Reibekäse²
	Bohneneintopf^{1a,2,5} grün-gelb dazu Brot²
Zitronenjoghurt mit Blaubeeren ²	
20.03.	Tipp der Eltern: Kartoffeln mit Kräuterquark² und Kresse
	Ei in Senfsoße^{1a,2,7} dazu Kartoffeln
Salat mit Dressing	
21.03.	Wunsch der Kinder: Würstchengoulasch mit Gabelspaghetti^{1a}
	Wunsch der Kinder: Vegi Würstchengoulasch mit Gabelspaghetti ^{1a}
Apfelkompott	

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/Pecannuss - Npa/Paranuss - Npi/Pistazie - Nmc/ Macadamia - Nq/Queenslandnuss