



"Ein gutes Essen ist
Balsam für die Seele"
/ Volksmund



MAIL: leckeressen@gourmello.de

Freie Grundschule Pfefferwerk

40.KW			
28.09.	Hello Kitty Eintopf (Rote Bete)^{2,5} mit Brot^{1a,1b}		Tortellini ^{1a} mit Käse-Spinatsoße ^{2,5} und Sonnenblumenkerne
	Obst		
29.09.	Spirelli ^{1a} mit Rinderbolognese dazu Reibekäse ²		Kartoffeln mit gestovten Bohnen²
	Gemischter Salat		
30.09.	Gedämpftes Gemüse mit Reis und Kräutersoße^{1a,2,5}		Gemüserösti ^{1a,3} mit Kräuterquark ²
	Knabbergemüse		
01.10.	Erseneintopf⁵ mit Geflügelwürstchenräder dazu Baguette^{1a}		Pasta ^{1a} mit gelbe Paprikasoße ^{1a,2} dazu Käse ²
	Vanille-Pfirsichquark ²		
02.10.	Kürbis-rote Linsen-Kichererbsen-Dal² mit Cous-Cous^{1a}		Salzkartoffeln dazu Karottenscheiben und Blumenkohl in Hollandaise ^{1a,2}
	Energiebällchen ^{1a,8Nm,Nh}		
41.KW			
05.10.	Kürbis-Orangensuppe⁵ mit gerösteten Kürbiskernen dazu Brot^{1a}		Quarkbärgchen ^{1a,2} dazu Fruchtmus
	Obst		
06.10.	Gnocchis mit Paprika-Rahm-Gemüse ^{1a,2} dazu Käse ²		Falafel^{1a} mit Tomatenreis und Bärlauchsoße^{1a,2,5}
	Eisberg-Mandarinensalat ²		
07.10.	Hähnchenkeule mit Bulgur ^{1a} und Tomatensoße		Kartoffelknödel mit Rahmchampignons^{2,5}
	Reiswaffel mit Kürbis-Orangenmarmelade		
08.10.	Basmatireis mit Mango-Gemüsecurry		Backkürbis und Süßkartoffeln dazu Cous-Cous^{1a} und kalter Joghurtdip²
	Knabbergemüse		
09.10.	Seelachs-Nuggets ^{1a} mit Kartoffelstampf und Gemüseraspel in Dillsoße ^{1a,2,5}		Vegi-Grüne Bohneneintopf^{2,5} dazu Brot^{1a}
	Naturjoghurt mit Blaubeeren ²		

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)

3 = Ei

4 = Erdnuss

5 = Sellerie

6 = Sesamsamen

7 = Senf

9 = Soja

10 = Weichtiere

11 = Fisch

12 = Krebstiere

13 = Lupinen

14 = Schwefeldioxid & Sulfite mit mehr als 10mg//kg bzw 10mg/l

F = Farbstoff

G = Geschmacksverstärker

H = Antioxidationsmittel

I = Gewächst

J = mit Phosphat

8 = Schalenfrüchte: Nm/Mandeln - Nh/Haselnuss - Nw/Walnuss - Nc/Cashew - Npe/Pecannuss - Npa/Paranuss - Npl/Pistazie - Nmc/Macadamia - Nq/Queenslandnuss