



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



MAIL: leckeressen@gourmello.de

Freie Schule Pfefferwerk

42.KW				
12.10.	Gefüllte Nudelblüten ^{1a} mit Bärlauchsoße ^{2,5} und Gouda ²		Brokkolicremesuppe^{2,5} mit Brezel^{1a}	
	Obst			
13.10.	Hühnerfrikassee ^{2,6} mit Reis		Cremepolenta² mit Gemüse-Sugo	
	Wackelpudding mit Vanilleklex ²			
14.10.	Käsespätzle ^{1a,2} mit Tomatenklex und Röstzwiebeln ^{1a}		Backkürbis und Süßkartoffeln dazu Cous-Cous^{1a} und kalter Joghurtdip²	
	Knabbergemüse			
15.10.	Tomatisierter Bauerntopf mit Rinderhack und Zwiebelbrot^{1a}		Kartoffeln mit Rahmgemüse ²	
	Pflaumen-Zimtquark ²			
16.10.	Basmatireis mit Asiagemüse in leichter Curry-Mangosoße^{1a}		Bunte Farfalle ^{1a} mit Salbeisoße ^{2,5} und Gouda ²	
	Rohkostsalat			
43.KW				
19.10.	Quarkkeulchen ^{1a,2,3} mit Apfelmus		Laura´s Sternsuppe^{1a,5} mit Baguette^{1a}	
	Obst			
20.10.	Afrikanischer Gemüsetopf ^{4,5} mit Bohnen und Reis		Schupfnudeln^{1a} mit Rahmkraut²	
	Knabbergemüse			
21.10.	Hähnchen und Gemüse in Hollandaise ^{1a,2} dazu Kartoffeln		Maiscremesuppe⁵ mit Nachos	
	Orangenjoghurt mit Schokoraspel ²			
22.10.	Süßkartoffel-Kichererbsencurry mit Basmatireis		Eblygratin ² mit Paprikaklex ^{1a,2}	
	Reiswaffel mit Zucchini-Frischkäseaufstrich ²			
23.10.	Spaghetti ^{1a} mit Tomatensoße, Thunfisch in Kräuteröl und Gouda ²		Kartoffeln mit Waldpilzragout^{2,5}	
	Gurkensalat 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 = Gewächse

J = mit Phosphat

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