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

MAIL: leckeressen@gourmello.de

Freie Schule Pfefferwerk

44.KW			
26.10.	~~Möhreneintopf[5] mit Knäckebrot[1a,6] und Kräuterbutter[2]~~		~~Ravioli1a mit Paprika-Estragonsoße2 und Gouda2~~
	Obst		
27.10.	~~Hähnchenbrust natur mit Reis-Quinoa-Mix und Mischgemüse2~~		~~Kartoffeln mit Rahmrosenkohl2~~
	Tomatensalat		
28.10.	~~Ebly-Gemüsegratin1a,2 mit Bärlauchklex2,5~~		Pasta[1a] mit rotem Pesto[2,8Nc] dazu Gouda[2]
	Mandarinenquark[2] mit Schokosplitter		
29.10.	Gemüsefrikadelle[1a] mit tomatisiertem Reis und kalter Joghurtsauce[2]		~~Linseneintopf5 mit Zwiebelbrot1a~~
	Knabbergemüse		
30.10.	~~Halloween: Glubschaugen: Königsberger Klops1a,3,7 mit Salzkartoffeln~~		~~Halloween: **Fledermäuse im Spinnennetz mit Blutsoße:** überbackene Farfalle1a,2 mit Tomatensoße~~
	Friedhofserde – Schokopudding[2] mit Kekskrümmeln[1a,2]		
45.KW			
02.11.	~~Herbstliche Gemüsesuppe5 mit Suppennudeln1a,3 und Dinkelbrot1a~~		~~Gnocchetti1a mit Möhrenrahm2 und geriebenem Gouda2~~
	Obst		
03.11.	Blumenkohlstern[1a,2] mit CousCous[1a] und Kräutersoße[2,5]		~~Basmatireis mit Kichererbsencurry1a~~
	Filinchen[1a,2] mit Zucchini-Frischkäseaufstrich[2]		
04.11.	Rindergoulasch mit Kartoffeln und Rotkohl		~~Pasta1a mit Champignonsoße2,5 und Gouda2~~
	Apfel-Rosinenquark[2]		
05.11.	~~Kichererbsen-Süßkartoffel-Brokkoli-Gemüse mit Bulgur1a~~		Kartoffeln mit Kräuterquark[2] und Leinöl
	Knabbergemüse		
06.11.	~~Lachswürfel mit Sahne-Blattspinatsoße1a,2 dazu bunter Reis~~		Weißkohleintopf[5] mit Gute Laune Brot[1a]
	Gurkensalat mit Dill[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
8 = Schalenfrüchte: Nm/Mandeln - **Nh**/ Haselnuss - **Nw/**Walnuss - **Nc**/Cashew - **Npe**/Pecannuss - **Npa/**Paranuss - **Npi**/Pistazie - **Nmc**/ Macadamia - **Nq**/Queenslandnuss
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 = Gewachst
J = mit Phosphat