

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

**MAIL:** leckeressen@gourmello.de

# Freie Grundschule Pfefferwerk

| | | | |
|---|---|---|---|
| **46.KW** | | | |
| **09.11.** | ~~Pastinaken-Süßkartoffeltopf[5] mit gute Laune Brot[1a]~~ | | Polentatasche[1a,2] mit Ratatouillegemüse |
| | Obst | | |
| **10.11.** | ~~Fruchtiges Hähnchencurry[1a] mit Rosinen Reis~~ | | Bulgur[1a] mit Ampelgemüse und Paprikasauce[1a,2] |
| | Gemischter Salat | | |
| **11.11.** | ~~Kürbis-Erbsenragout[2] mit Kräuter-Ebly[1a]~~ | | Tomaten-Tofu-Zucchini Goulasch mit Spirelli[1a] und Gouda[2] |
| | Knabbersticks | | |
| **12.11.** | ~~Chili sin carne mit Basmatireis~~ | | Kartoffeleintopf[5] mit Laugenstange[1a] |
| | Kirschjoghurt[2] | | |
| **13.11.** | Berliner Boulette[1a,3,7] (Rind) mit Rahmrosenkohl[1a,2] und Kartoffeln | | ~~Farfalle[1a] mit gelber Möhrensoße[2] und Gouda[2]~~ |
| | Salzgebäck[1a] | | |
| **47.KW** | | | |
| **16.11.** | ~~Italienische Minestrone[1a] mit Brot[1a]~~ | | Gratinierte Spätzle[1a,2,3] mit Käsesoße[2,5] und Röstzwiebel[1a] |
| | Obst | | |
| **17.11.** | Buchweizen-Reis Mix mit Würstchengoulasch[Geflügel] | | ~~Gebackener Kürbis mit CousCous[1a] und Basilikumsoße[2,5]~~ |
| | Birnenquark[2] | | |
| **18.11.** | Grießbrei[1a,2] mit Pflaumen-Zimtsauce | | ~~Semmelknödel[1a] mit Pilzragout[2,5]~~ |
| | Knabbergemüse | | |
| **19.11.** | ~~Bulgur-Quinoa[1a] mit Spinat-Kichererbsendal~~ | | Makkaroni[1a] mit Tomaten-Sahnesoße[2] und Käse[2] |
| | Gourmellokuchen[1a,2,3] | | |
| **20.11.** | ~~Panierter Fisch[1a] mit Risi Bisi und Zitronensoße[2,5]~~ | | Kartoffeln mit Ei in Senfsauce[1a,2] |
| | Endiviensalat | | |

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**