

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

MAIL: leckeressen@gourmello.de

Freie Grundschule Pfefferwerk

48.KW			
23.11.	Türkische Linsensuppe[5] mit Fladenbrot[1a,6]		~~Ruccola-Süßkartoffelschnitte[1a] mit Kürbisragout[1a,2]~~
	Obst		
24.11.	~~Paprika-Hähnchengeschnetzeltes[1a,2] mit Reis~~		Spätzle[1a,3] mit Pilzragout[2,5]
25.11.	Penne[1a] mit Tomatensoße und geriebenem Käse[2]		~~Couscous[1a] mit Sellerieschnitzel[1a,3] und Kräutersauce[2,5]~~
	Bunter Salat		
26.11.	~~Kürbis-Apfelsuppe[2,5] mit Kürbiskernbrot[1a]~~		Linsen Dal mit Basmatireis
	Vanillequark[2] mit Schokosplitter		
27.11.	Putenschnitzel paniert[1a] mit Kartoffeln und Rotkohl		~~Spaghetti[1a] mit Zitronen-Basilikumsoße[2,5] und Gouda[2]~~
	Knabbergemüse		
49.KW			
30.11.	~~Borschtsch[5] mit Dillschmand[2] und Laugengebäck[1a]~~		Gefüllte Nudelblüten[1a] mit Möhren-Frischkäsesoße[1a,2]
	Obst		
01.12.	Chop Suey mit Rindfleisch dazu Basmatireis		~~Ofengemüse mit Kräuterbulgur[1a] und Joghurtdip[2]~~
	Apfelkompott		
02.12.	Bunte Farfalle[1a] mit Tomaten-Basilikumsoße und Gouda[2]		~~Kartoffeln mit gestovten Bohnen[1a,2]~~
	Reiswaffel mit Hummus[2]		
03.12.	Hefeklöße[1a] mit heißen Kirschen und Vanillesoße[2]		~~Gemüsesuppe[5] mit Graupen[1c] und Maronenbrot[1a]~~
	Knabbergemüse		
04.12.	~~Kartoffelbrei[2] mit Fischfiguren[1a] und Rahmspinat[2,5]~~		Zucchini-Paprika-Tomaten-Tofu-Ragout mit Ebly[1a]
	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
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