



„Essen und Trinken hält
Leib und Seele
zusammen.“
Sokrates



AN & ABMELDUNG:
FON: 030/40047439
FAX: 030/40047438
MAIL: leckeressen@gourmello.de

Freie Grundschule Pfefferwerk

17.KW		hier nur vegetarisch	
22.04.	Süßkartoffelsuppe ⁵ mit Brot ^{1a}		Kartoffelpuffer mit Apfelmus
Obst			
23.04.	Kichererbsen-Spinat-Ragout mit Bulgur ^{1a}		Pasta ^{1a} mit gelbe Paprikasoße ^{1a,2} und Käse ²
Birne Helene mit Schokosoße ²			
24.04.	Hähnchengeschnetzeltes ^{1a,2} mit Reis		Hut Sput – holländischer Karotten – Kartoffelstampf dazu Rahmchampignons ^{1a,2}
Gemüsesticks			
25.04.	Nudel-Gemüse-Auflauf ^{1a,2}		Blumenkohlcremesuppe ^{2,5} mit grünen Erbsenpünktchen dazu Brot ^{1a}
Naturjoghurt ² mit Himbeerklex			
26.04.	Chili con Carne mit Wrap ^{1a}	4 5 6	Chili sin Carne mit Wrap ^{1a}
Gemischter Salat			
18.KW			
29.04.	Frühlingsgemüsesuppe ⁵ mit Dill dazu Brezel ^{1a}		Polentatasche mit Tomatensoße
Obst			
30.04.	Pasta ^{1a} mi Zitronen-Basilikumsoße ^{1a,2} und Reibekäse ²		Ofengemüse mit Couscous ^{1a} und Bärlauchsoße ^{1a,2}
Fruchtquarkspeise ²			
01.05.	Tag der Arbeit		Feiertag
Mandarinenjoghurt ²			
02.05.	Fischsuppe ^{2,5} mit Kartoffeln und Dill dazu Brot ^{1a}		Pasta ^{1a} mit Brokkolisoße ^{1a,2} und Käse ²
Mandarinenjoghurt ²			
03.05.	Hähnchen-Crossies ^{1a} mit Reis und Mischgemüse ^{1a,2}	1 2 3	Kartoffeln mit Kräuterquark ²
Gemüsesticks			

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)

9 = Soja

F = Farbstoff

3 = Ei

10 = Weichtiere

G = Geschmacksverstärker

4 = Erdnuss

11 = Fisch

H = Antioxidationsmittel

5 = Sellerie

12 = Krebstiere

I = Gewachst

6 = Sesamsamen

13 = Lupinen

J = mit Phosphat

7 = Senf

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

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

100% bio: Kartoffeln, Getreide und Erzeugnisse, Milch und Erzeugnisse, Paraboiled & Vollkornreis !=bio & fairtrade/, Obst / Ananas & Banane = bio & fairtrade

Wir sind Partner des Projekts [wo-kommt-dein-essen-her?](http://www.wo-kommt-dein-essen-her.de) mit dem Ziel, den Anteil an regionalen bio - Produkten im Schulessen zu erhöhen und sichtbar zu machen.