



„Kochen ist eine Kunst
Genießen ein Glück
Zusammensein ein
Geschenk“
/unbekannt/



MAIL: leckeressen@gourmello.de

Freie Schule Pfefferwerk

28KW	Bitte bis spätestens Montag, 29.06.2026 abgeben	
06.07.	Gnocchi mit Tomaten-Basilikumsoße und geriebener Käse ²	Erbseintopf⁵ mit gute Laune Brot^{1a}
	Obst	
07.07.	Hähnchenkeule mit Reis und Mischgemüse²	Polentatasche^{1a,2} mit Champignonragout^{2,5}
	Apfelmus mit Amaranth	
08.07.	Gebackenes Gemüse mit Kräuterbulgur^{1a} und Kressesauce^{2,5}	Zucchini-cremesuppe ^{2,5} mit Laugengebäck ^{1a}
	Mandarinenquark ²	
09.07.	Spaghetti ^{1a} Bolognese vom Rind und geriebener Käse ²	Basmatireis mit Zucchini und Möhren in Kokos-Koriandersauce
	Möhrensalat	
10.07.	Kartoffeln mit Ampelquark ²	Rahmkohlrabi² mit Eibly^{1a}
	Knabbergemüse	
29KW		
13.07.	Überbackene Farfalle ^{1a,2} mit Rahmspinat ^{2,5}	Ying und Yang Suppe^{2,5} (grüne Erbsen + Karottencremesuppe) mit Brot^{1a}
	Obst	
14.07.	Burger aus Rindfleisch zum Selbst belegen, dazu Kartoffelecken mit Sour-cream Dip^{1a,2,3,6,7}	Gedämpftes Gemüse mit Kräutersauce^{2,5} und Reis
	Schokopudding ²	
15.07.	Pasta^{1a} mit Tomatensoße und geriebenem Käse²	Milchreis ² mit Obstsalat
	Knabbergemüse mit Hummus Dip ^{2,6}	
16.07.	Rahmbohnen ² mit Reis	Tomatencremesuppe² mit Mini-Nudeln^{1a} und Vollkornbrot^{1a}
	Obst	
17.07.	Fischboulette^{1a} mit Joghurt-Apfelsauce² und Kartoffeln	Pizza Margherita ^{1a,2}
	Gemischter Salat mit Kräuterdressing	

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 = Gewächst

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 - Npi/Pistazie - Nmc/Macadamia - Nq/Queenslandnuss