



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



MAIL: leckeressen@gourmello.de

Freie Grundschule Pfefferwerk

30KW	Bitte bis spätestens Freitag, 03.07.2026 abgeben	
20.07.	Chili sin carne mit Reis	Gemüsecremesuppe ⁵ mit Brot ^{1a} und Mini Brezel ^{1a}
	Obst	
21.07.	Backgemüse mit CousCous ^{1a} und Tomatensoße	Pasta ^{1a} mit gedämpftem Brokkoli und rote Pesto-Mozzarella-Soße ^{2,Ng}
	Gemischter Salat	
22.07.	Gebackene Süßkartoffelspalten mit Avocado Quark ²	Lasagne Bolognese vom Rind ^{1a,2}
	Obst	
23.07.	Vollkornpasta ^{1a} mit Zitronen-Parmesansauce ^{2,5} und Gouda ²	Kohlrabieintopf ⁵ mit Vollkornbrot ^{1e}
	Erdbeerjoghurt ²	
24.07.	Pizza mit Thunfisch ^{1a,2}	Linsen Dal mit Reis und sour cream ²
	Knabbergemüse	
31KW		
27.07.	Gemüsesuppe ⁵ mit Süßkartoffelspaghetti und Laugenstange ^{1a}	Gnocchetti mit Spinat-Frischkäsesoße ^{2,5} und gerösteten Sonnenblumenkerne
	Obst	
28.07.	Pasta ^{1a} mit rote Linsenbolognese und Gouda ²	Hot Dog ^{1a} mit Geflügelwienener und Kartoffelecken mit Joghurtdip ²
	Müslijoghurt ^{1d,2}	
29.07.	Kokosreis mit Gemüsecurry	Rote Beete-Cremesuppe ⁵ mit Brot ^{1a} und Kräuterfrischkäse ²
	Melone	
30.07.	Wrap ^{1a} zum selbst befüllen – Kürbistaler, CousCous ^{1a} , Salat und Joghurtsoße ²	Grießbrei ^{1a,2} mit Erdbeer-Rhabarbersoße
	Eisberg-Ruccola-Maissalat	
31.07.	Pesto-Nudelsalat ^{1a,2,Ng} mit Backfisch ^{1a} und Remoulade ²	Kartoffel-Brokkoli Auflauf ^{1a,2}
	Knabbergemüse	

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