



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



## Freie Grundschule Pfefferwerk

<b>41.KW</b>			
07.10.	Ravioli <sup>1a,2</sup> mit Zitronen-Basilikumsoße <sup>1a,2,5</sup> und Käse <sup>2</sup>		Ratatouille mit Reis
Obst			
08.10.	Gemüsesuppe <sup>5</sup> aus geröstetem Gemüse (Süßkartoffel, Kürbis, Karotten, Paprika) dazu Wrap <sup>1a</sup>		Wunsch der Kinder: Hefeklöße <sup>1a</sup> mit Vanillesoße <sup>2</sup> und heißen Kirschen
Gemüsesticks			
09.10.	Hähnchenschnitzel „Wiener Art“ <sup>1a</sup> dazu Reis und Tomatensoße		Vegi Schnitte <sup>1a</sup> mit Reis und Tomatensoße
Gemischter Salat			
10.10.	Pasta <sup>1a</sup> mit grüne Pesto Soße <sup>2, Nc, 5</sup> dazu Käse <sup>2</sup>		Gemüseintopf <sup>5</sup> mit Steckrübe dazu Brot <sup>1a</sup>
Fruchtquark Speise <sup>2</sup>			
11.10.	Fischstäbchen <sup>1a</sup> mit Stampfkartoffeln und Spinat <sup>1a,2,5</sup>		Gekochtes Ei mit Stampfkartoffeln und Spinat <sup>1a,2,5</sup>
Gurkensalat mit frischem Dill			
<b>42.KW</b>			
14.10.	Klare Gemüsesuppe <sup>1a,5</sup> mit Sternnudeln <sup>1a</sup> dazu Brot <sup>1a</sup>		Spätzle <sup>1a</sup> mit Salbeisoße <sup>1a,2,5</sup> und Käse <sup>2</sup>
Obst			
15.10.	Spirelli <sup>1a</sup> mit Rote Pesto Soße <sup>1a,2, Nc</sup> und Käse <sup>2</sup>		Kürbis-Linsendal <sup>2</sup> mit Zartweizen <sup>1a</sup>
Naturjoghurt mit Blaubeeren <sup>2</sup>			
16.10.	Geflügel – Carbonara <sup>1a,2</sup> dazu Reis		Gemüsebagel <sup>1a</sup> mit Reis und Kressessoße <sup>1a,2,5</sup>
Knabbergemüse			
17.10.	Ofengemüse mit Bulgur <sup>1a</sup> dazu Bärlauchsoße <sup>1a,2,6</sup>		Vegi Erbseneintopf <sup>5</sup> mit Vege Würstern <sup>9</sup> dazu Baguette <sup>1a</sup>
Himbeerquark <sup>2</sup>			
18.10.	Pasta <sup>1a</sup> mit Tomatensoße dazu Thunfisch in Kräuter Öl		Kartoffel-Brokkoli Auflauf <sup>1a,2</sup>
Salat			

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 = Gewacht

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