



Gesundes Essen versorgt Ihren Körper mit Energie und Nährstoffen. Stellen Sie sich vor, Ihre Zellen lächeln zurück und sagen: Danke!“
Karen Salmansohn



Freie Grundschule Pfefferwerk

47.KW			
18.11.	Karotten-Paprikacremesuppe^{2,5} mit Backerbsen^{1a} und Gute Laune Brot^{1a}		Pancakes ^{1a,2,3} mit Apfelmus und Zimtucker
Obst			
19.11.	Würstchengoulasch⁵ mit Spätzle^{1a}		Vegi Gemüsegoulasch mit Spätzle ^{1a}
Knäckebrot ^{1a} mit Zucchini-Frischkäseaufstrich ²			
20.11.	Milder Kürbisgemüsetopf mit Quinoa-Bulgur^{1a}		Grießbrei ² mit Zimtpflaumensoße dazu Zuckerzimt
Knabbergemüse			
21.11.	Herbstlicher Spitzkohleintopf⁵ mit Rindfleisch und frischem Dill dazu Brot^{1a}		Pasta ^{1a} mit Spinatsoße ^{1a,2} dazu Käse ²
Birnenquark mit Schokostückchen ²			
22.11.	Gemüsebagel ^{1a} mit Kartoffeln und Dillsoße ^{1a,2,5}		Tofugemüse⁹ in Tomatensoße mit Reis
Salat oder Knabbergemüse			
48.KW			
25.11.	Herbstlicher vegi grüne Bohnen Eintopf ^{2,5} mit Brot		Polentatasche² mit Paprikasoße^{1a,2,5} und Käse²
Obst			
26.11.	Pasta-Bolognese^{1a} mit Käse²		Pasta Vegi Bolognese ^{1a} mit Käse ²
Reiswaffeln mit Süßem Fruchtaufstrich			
27.11.	Rote Linsen-Kichererbsen-Gemüsedal ² mit cremiger Kokosmilch dazu Bulgur ^{1a}		Tomatencremesuppe^{5,2} mit Reis und Basilikum-Schmandkex² dazu Brot^{1a}
Naturjoghurt ² mit Kirschlava			
28.11.	Fischnuggets^{1a} mit Kartoffeln und Butter-Dillkarotten^{1a,2}		Nudeln ^{1a} mit Erbsensoße ^{1a,2,5} dazu Feta ²
Knabbergemüse			
29.11.	Gnoccis mit Konfettigemüse in Zitronen-Basilikumsoße ^{1a,2,5} dazu Käse ²		Champignongoulasch^{1a,2} mit Kartoffelröstie^{1a}
Rohkostsalat			

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 & Sulfit mit mehr als 10mg/kg bzw 10mg/l

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