



„Wir leben nicht, um zu essen, sondern wir essen, um zu leben.“

/Sokrates/



## Freie Grundschule Pfefferwerk

05KW			
27.01.	Gemüseeintopf mit Kichererbsen <sup>5</sup> dazu Brot <sup>1a</sup>		Gnöcci mit Spinatsoße <sup>1a,2</sup> und Käse <sup>2</sup>
Obst			
28.01.	Rindergoulasch mit Gabelspaghetti <sup>1a</sup>		Kürbisragout mit Reis
Zitronenjoghurt <sup>2</sup>			
29.01.	Grießbrei <sup>1a,2</sup> mit heißen Kirschen		Falafel Bällchen <sup>1a</sup> mit Cous Cous <sup>1a</sup> und Basilikumsoße <sup>1a,2</sup>
Knabbergemüse			
30.01.	Sabzé Dal mit Baguette <sup>1a</sup>		Pasta <sup>1a</sup> mit Tomaten-Mozarella Soße <sup>2</sup> und Sonnenblumenkernen
Salat			
31.01.	Hähnchen Schnitzel <sup>1a</sup> mit Kartoffeln und Senfsoße <sup>1a,2,7</sup>		Gekochtes Ei in Senfsoße <sup>1a,2,3,7</sup> mit Kartoffeln
Apfelkompott			
06KW			
Winterferien			
03.02.	Knöpfle <sup>1a</sup> mit Bärlauchsoße <sup>1a,2</sup> dazu Käse <sup>2</sup>		Zucchinicremesuppe <sup>1a,2,5</sup> mit Knäckebrot <sup>1a</sup> und Kräuterbutter <sup>2</sup>
Obst			
04.02.	Hähnchenbrust in Hollandaise <sup>1a,2</sup> dazu Reis		Karotten-Zucchini in Kokossahne mit frischem Koriander <sup>1a</sup> dazu Reis
Knabbergemüse			
05.02.	Pasta 1a mit Tomaten-Basilikumsoße dazu Käse <sup>2</sup>		Vegi Grüne Bohneneitopf 1a,2,5 mit Brot <sup>1a</sup>
Straciatellaquark <sup>2</sup>			
06.02.	Gemüse Karussell mit Asia Reis und Kräutersoße <sup>1a,2</sup>		Gemüsebagella <sup>1a</sup> mit Kartoffeln und Mischgemüse <sup>1a,2</sup>
Gurkensalat			
07.02.	Panierfisch <sup>1a</sup> mit Kartoffel und Dillgemüse <sup>1a,2</sup>		Pasta <sup>1a</sup> mit Schnittlauchsoße <sup>1a,2,5</sup> dazu Käse <sup>2</sup>
Mandarinjoghurt <sup>2</sup>			

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