



08.10. - 12.10.2018

POST@FORRESTCOOK.DE / 040 32593774

VARIANTE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	<b>NUDELTAG</b>	<b>FLEISCHTAG</b>	<b>FREIER TAG</b>	<b>SUPPENTAG</b>	<b>FISCHTAG</b>
<b>1</b>	Spinatsoße (MI,ZW,SE,MÖ,KN,ZU)	Kürbis-Kartoffel-Hackfleischpfanne (RI,MÖ,ZW,SE,TO,KR,KN,KÜ) <b>NEUE GERICHTE!</b>	Tofugeschnetzelt (MI,SE,MÖ,ZW,HÜ,PA,SO)	feine Kartoffelsuppe (MÖ,ZW,SE,MI,KR)	Käpt'n Cook's Fischfrikadelle *** <b>NEUES GERICHT!</b> (FI,WI,GL,ZW,MI,KO,KR)
<b>2</b>	Blumenkohl-Frischkäsesoße (MI,ZI,ZU,SE,MÖ,ZW)	Kürbis-Kartoffel-Sojapfanne (SO,SE,MÖ,ZW,TO,KR,KN,KÜ)	–	wahlweise mit Würstchen (GE,SE)	Überraschungstaler (MÖ,EI,GL,WE,SE,HÜ,MI,KR,ZW,MS)
	Penne (wahlweise Vollkorn) (GL,WE)	Kräuterschmand (MI,KR,ZI,ZU)	Reis (wahlweise Vollkorn)	Baguette (GL,HE,WE)	Kartoffelstampf (MI)
<b>BEILAGE</b>	–	–	–	–	–
	gemischte Blattsalate (ZI,HO,AG,PA,SF,MÖ,AP)	–	–	–	Waldorf-Salat (NÜ,WA,MI,MÖ,SE,SP,ZI)
<b>DESSERT</b>	Obst (wahlweise Obst o. Rohkost)	Hafershake mit Orange (wahlweise Obst o. Rohkost) (GL,WE,MI,ZU,ZI)	Milchreis mit Fruchthäubchen (wahlweise Obst o. Rohkost) (MI,ZU,AP,ZI)	Rüblükuchen (wahlweise Obst o. Rohkost) (MI,EI,GL,WE,ZU,ZI,MÖ)	Obst (wahlweise Rohkost)

ZUTATEN/ALLERGENE/INFOS GIBT ES AUF DER ZUSATZ-LISTE!



**DIE 14 ALLERGENE  
(= GESETZL. VORGESCHRIEBENE KENNZEICHNUNG NACH DER LEBENSMITTEL-INFORMATIONEN-VERORDNUNG (LMIV1169/2011))**

1	Glutenhaltiges Getreide	AP	Apfel	KI	Kiwi	RI	Rindfleisch
2	Krebstiere	AG	Agavendicksaft	KN	Knoblauch	SC	Schweinefleisch
3	Eier	AN	Ananas	KO	Kokos	SD	Schwefeldioxid/Sulfide
4	Fisch	CU	Curry	KR	Kräuter	SE	Sellerie
5	Erdnüsse	EI	Eier	KT	Krebstiere	SF	Senf
6	Soja	ER	Erdbeeren	KÜ	Kürbis	SS	Sesam
7	Milch und Lactose	EN	Erdnüsse	LA	Lammfleisch	SO	Soja, Sojaprodukte, Tofu
8	Schalenfrüchte (Baumnüsse)	FI	Fisch	LU	Lupine	TO	Tomate
9	Lupine	GE	Geflügelfleisch	MA	Mandeln (Schalenfrucht)	WA	Walnüsse (Schalenfrucht)
10	Weichtiere	GL	Glutenhaltiges Getreide	MI	Milchprodukte & Laktose	WT	Weichtiere
11	Sellerie	HA	Haselnüsse (Schalenfrucht)	MÖ	Möhren	WE	Weizen
12	Senf	HE	Hefe	MS	Mais	ZI	Zitrusfrüchte
13	Sesamsamen	HO	Honig	NÜ	Nüsse	ZU	Zucker
14	Schwefeldioxid und Sulfite	HÜ	Hülsenfrüchte	PA	Paprika	ZW	Zwiebeln