



07.01. - 11.01.2019

POST@FORRESTCOOK.DE / 040 32593774

VARIANTE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	NUDELTAG	FLEISCHTAG	VEGETAG	SUPPENTAG	FISCHTAG
1	Süßkartoffelsoße ★★★ NEUES GERICHT! (TO,MÖ,ZW,MI)	Chili con Carne (RI,ZW,KN,KR,HÜ,MS,HÜ,TO)	cremige Schupfnudelpfanne mit allerlei Wurzelgemüse ★★★ NEUES GERICHT! (GL,WE,MI,MÖ,EI,ZW,SE,KÜ)	Kartoffel-Steckrübensuppe (ZW,SE,MÖ,MI)	Seelachs mit Knusperkruste (FI,EI,GL,WE,ZW,MI)
2	grünes Pesto (MI,KN)	Chili sin Carne (SO,MS,TO,HÜ,KN,ZW)	–	–	Zucchini mit Knusperkruste (EI,GL,WE,ZW,MI)
	Penne (wahlweise Vollkorn) (GL,WE)	Reis (Wahlweise mit Vollkorn)	–	wahlweise mit Speck (SC,3)	Salzkartoffeln
BEILAGE	–	–	–	wahlweise mit Räuchertofu (SO)	–
	Möhren-Orangensalat (MÖ,ZI,ZU)	–	–	Bauernbrot (GL,WE,HE)	Weißkraut-Ananassalat (AN,MI,AG,ZI) ★★★ NEUE BEILAGE!
DESSERT	Obst	Grießbrei mit Ü-Topping (wahlweise Obst o. Rohkost) (MI,ZU,GL,WE)	Apfel-Caramelcreme ★★★ NEUES DESSERT! (wahlweise Obst o. Rohkost) (MI,ZU,ZI)	Zitronenkuchen (wahlweise Obst o. Rohkost) (EI,GL,WE,ZU,MI)	Obst (wahlweise Rohkost)

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