



11.02. - 15.02.2019

POST@FORRESTCOOK.DE / 040 32593774

| VARIANTE | MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG |
|----------------|--|--|---|--|--|
| | NUDELTAG | FLEISCHTAG | VEGETAG | SUPPENTAG | FISCHTAG |
| 1 | Knallige Rote-Bete-Soße (ZU,ZW,ZI,KN,SE,MÖ,MI,TO) | Currywurst (GE,SE, TO,CU,ZW,AP,ZI,SE,MÖ,2,4) | Mini-Käse-Maultaschen (WE,GL,MI,EI,SE) | rustikaler Tomateneintopf (HÜ,TO,GL,WE,SE,MÖ,ZU,ZW) | Neptun 's Fischklops *** NEUES GERICHT! (FI,ZW,MÖ,EI,GL,WE,ZI,SE,SF) |
| 2 | grünes Pesto (KN,MI) | Vegecurrywurst (EI,MI,HÜ, SE, TO,CU,ZW,AP,ZI,MÖ,SE,) | – | – | Reisfrikadelle (EI,MS,MÖ,WE,GL,CU,SE,MI) |
| | Penne (wahlweise Vollkorn) (GL,WE) | Kartoffelstampf mit Röstzwiebeln (MI,ZW,WE,GL) | Gemüse-Creme-Sößchen (MI,ZW,MÖ, SE,KÜ) | Bauernbrot (HE,WE,GL) | Salzkartoffeln |
| BEILAGE | – | – | – | wahlweise mit Fetawürfel (MI) | – |
| | winterlicher Salat-Mix (ZI,SF,HO,AG,MÖ,AP) | bunter Konfetti-Mix (PA,AG,ZI,SF,MS,HÜ) | – | – | Forrest's Farmer Salat (MÖ,MI,SE,AP,ZU,ZI) |
| DESSERT | Obst (wahlweise Obst o. Rohkost) | Joghurt mit Crispie-Perlen (wahlweise Obst o. Rohkost) (MI,ZU,WE,GL,SO,KO) | roter Wackelschreck mit Vanillesoße (wahlweise Obst o. Rohkost) (MI,RI,ZU,ZI) | Käsekuchen (wahlweise Obst o. Rohkost) (EI,GL,WE,ZU,ZI,BU) | 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))

| | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|----|----------------------------|-----|-------------------------|----|----------------------------|----|------------|
| GL | Glutenhaltiges Getreide | EI | Eier | EN | Erdnüsse | MI | Milch und Lactose | LU | Lupine |
| KT | Krebstiere | FI | Fisch | SO | Soja | NÜ | Schalenfrüchte (Baumnüsse) | WT | Weichtiere |
| SE | Sellerie | SF | Senf | SS | Sesamsamen | SD | Schwefeldioxid und Sulfite | | |
| WE | Weizen | HA | Hafer | GER | Gerste | RO | Roggen | DI | Dinkel |
| AP | Apfel | AG | Agavendicksaft | AN | Ananas | CU | Curry | ER | Erdbeeren |
| FI | Fisch | HE | Hefe | HO | Honig | HÜ | Hülsenfrüchte | KI | Kiwi |
| KN | Knoblauch | KO | Kokos | KÜ | Kürbis | MÖ | Möhren | MS | Mais |
| PA | Paprika | TO | Tomate | ZI | Zitrusfrüchte | ZU | Zucker | ZW | Zwiebeln |
| WA | Walnüsse (Schalenfrucht) | HA | Haselnüsse (Schalenfrucht) | MA | Mandeln (Schalenfrucht) | | | | |
| GE | Geflügelfleisch | LA | Lammfleisch | RI | Rindfleisch | SC | Schweinefleisch | | |

Falls in einem von euch gewünschten Produkt doch ein Zusatzstoff enthalten ist, deklarieren wir wie folgt:

| | | | | | | | | | |
|---|--|---|--------------------------|---|--------------------------|----|--|----|---|
| 1 | mit Farbstoff | 4 | mit Antioxidationsmittel | 7 | mit Phosphat | 10 | mit Süßungsmitteln | 13 | kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken |
| 2 | mit Konservierungsstoff oder konserviert | 5 | geschwefelt | 8 | mit Geschmacksverstärker | 11 | mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln | | |
| 3 | mit Nitritpökelsalz | 6 | geschwärzt | 9 | gewachst | 12 | enthält eine Phenylalaninquelle | | |