



KW 12
FRÜHLINGS
SPEISEPLAN



18.03. - 22.03.2019

POST@FORRESTCOOK.DE / 040 32593774

| VARIANTE | MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG |
|----------|--|---|---|--|--|
| | NUDELTAG | FLEISCHTAG | VEGETAG | SUPPENTAG | FISCHTAG |
| 1 | Gemüse-Mogelsoße (TO,ZW,SE,MÖ,MI) | Hühnerfrikassee (GE,MI,HÜ,ZW,SE,MÖ,GL,WE,KR,ZI) | Röstinchen | Vegane Karotten-Ingwer-Suppe mit Kokos (SE,MÖ,ZW,KO) | Seelachs mit Zucchini-Kressesoße (FI,ZW,MÖ,MI) NEUE GERICHTE! ★★★ |
| 2 | Spargel-Cremesoße (ZI,ZU,MI,SE,MÖ,ZW) | Tante Tofu's Veggie-Frikassee SO,MI,HÜ,ZW,SE,MÖ,GL,WE,KR,ZI) | – | – | Blumenkohltaler mit Zucchini-Kressesoße (MI,EI,ZW,MÖ,GL,WE) |
| | Spirelli (wahlweise Vollkorn) (GL,WE) | Reis (wahlweise mit Vollkorn) | Gemüsequark (MI,ZI,MÖ,PA) | Baguette (HE,GL,WE) | Petersilienkartoffeln |
| BEILAGE | – | – | Don's Appelmuus (AP,ZI,ZU) | – | – |
| | Frühlings-Salatmix (ZI,SF,KR,HO,AG,MÖ,AP) | – | – | wahlweise Kräuter-Croutons (GL,HE,WE,MI,KN) | fruchtiger Tomaten-Gurkensalat (ZW,ZI,ZU,TO,AG) |
| DESSERT | Obst (wahlweise Obst o. Rohkost) | Forrest's Redwood Smoothie (wahlweise Obst o. Rohkost) (ZI,AP,AG,MI) | Mandarinen-Tiramisu NEUES DESSERT! ★★★ (wahlweise Obst o. Rohkost) (ZU,GL,WE,MI,ZI) | Russischer Zupfkuchen (wahlweise Obst o. Rohkost) (EI,GL,WE,ZU,MI) | 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 | | |