

KW 25
SOMMER
SPEISEPLAN



!!! POWER-PROTEIN-WOCHE !!!

Mit vielen eiweißhaltigen und neuen Gerichten und einem Super-Special – dem Insektenpatty. Wir haben schon geschmaust und sind gespannt wie ihr ihn findet! Mehr Infos in unserem aktuellen Newsletter!

17.06. - 21.06.2019

VARIANTE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	NUDELTAG	FLEISCHTAG	VEGETAG	SUPPENTAG	FISCHTAG
1	<p>NEUES GERICHT!</p> <p>Käse-Polenta-Soße</p> <p>(ZW,MI,SE,MÖ,MS)</p>	<p>Hähnchen Nuggets</p> <p>(GE,GL,WE,MS,HE)</p>	<p>NEUES GERICHT!</p> <p>Forrest's Power-Ragout mit Quorn-Bratwurst</p> <p>(MÖ,ZW,SE,MI,PA,MS,HÜ,EI)</p>	<p>NEUES GERICHT!</p> <p>Kichererbsen-Kartoffel Curry Suppe</p> <p>(SE,MÖ,ZW,MI,CU,ZI,AP,HÜ)</p>	<p>Kutterfikadelle</p> <p>(FI,WE,GL,ZW,MI,SF,HE,ZU,KN,EI,SO,SE,WT,KT)</p>
2	<p>NEUES GERICHT!</p> <p>Grünkernbolognese</p> <p>(KN,ZI,TO,SE,MÖ,ZW,GL,DI)</p>	<p>NEUES GERICHT!</p> <p>vegetarische Nuggets</p> <p>(GL,WE,HA,EI,MI)</p>	-	-	<p>NEUES GERICHT!</p> <p>Haferflocken-Quinoa Bratling</p> <p>(MÖ,GL,MI,WE,ZW,SE,EI,CU)</p>
BEILAGE	<p>-Farfalle (wahlweise -Vollkorn)</p> <p>(GL,WE)</p>	<p>NEUE BEILAGE!</p> <p>Süßkartoffelstampf</p> <p>(MI,MÖ)</p>	<p>Röstinchen</p>	<p>Bauernbrot</p> <p>(HE,GL,WE)</p>	<p>** ETWAS GANZ NEUES! **</p> <p>wahlweise Insektenpatty</p> <p>(SO,EI,TO,SF,WE,GL,ZU,ZI,ZW)</p>
	-	-	-	-	<p>Kartoffelstampf</p> <p>(MI)</p>
	<p>NEUE BEILAGE!</p> <p>bunter Salatmix mit Sommerdressing</p> <p>(ZI,SF,HO,AG,MÖ,AP,MS)</p>	<p>NEUE BEILAGE!</p> <p>Sonnengelber FC-Dip</p> <p>(MI,AP,ZI,CU,AG,ZW)</p>	-	-	<p>gestovter -Mais</p> <p>(MI,MS,GL,WE,ZW,SE,MÖ)</p>
DESSERT	<p>Obst</p> <p>(wahlweise Rohkost)</p>	<p>Erdbeer-Hafer Smoothie mit -Joghurt</p> <p>(wahlweise Rohkost)</p> <p>(GL,HA,ZI,AG,ZU,MI,ER)</p>	<p>Milchreis mit Überraschungstopping</p> <p>(wahlweise Obst o. Rohkost)</p> <p>(MI,ZI,ZU,AP)</p>	<p>NEUES DESSERT!</p> <p>Mandarinen-Grieß Kuchen</p> <p>(wahlweise Obst o. Rohkost)</p> <p>(WE,GL,ZU,EI,MI,ZI,MÖ)</p>	<p>Obst</p> <p>(wahlweise Rohkost)</p>

Die in unserem Speiseplan ausgewiesenen BIO-Komponenten entsprechen der EG-Ökoverordnung, Kontrollstelle: DE-ÖKO-009
Zutaten/Allergene/Infos finden sie auf unserer Zusatz-Liste!

POST@FORRESTCOOK.DE / 040 32593774



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		