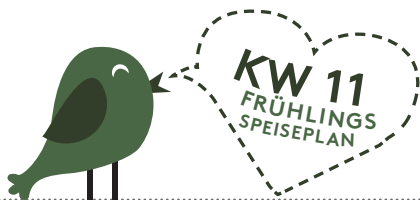


09.03. - 13.03.2020



POST@FORRESTCOOK.DE / 040 32593774

| VARIANTE | MONTAG NUDELTAG | DIENSTAG FLEISCHTAG | MITTWOCH VEGETAG | DONNERSTAG SUPPENTAG | FREITAG FISCHTAG |
|----------|---|--|--|---|---|
| 1 | Formaggio-Käse-Soße (ZW,MI,SE,MÖ,KN) | Hühnerfrikassee (GE,MI,HÜ,ZW,SE,MÖ,ZI) | Ratatouille mit Mozzarella-Bällchen (TO,ZW,PA,KN,MÖ,MI,SE,KN) | NEUES GERICHT! Kichererbsensuppe mit gerösteten Paprika (SE,MÖ,MI,ZW,HÜ,PA,ZI) | NEUES GERICHT! Seelachs-Lemon-Pepper- Nuggets (FI,GL,WE,ZI,HE) |
| 2 | rotes Pesto (KN,TO,MI) | Vegetarisches Frikassee mit  -Tofu (SO,MI,HÜ,ZW,SE,MÖ,ZI) | - | - | Sellerieschnitzel (SE,EI,WE,GL,MI) |
| BEILAGE |  -Spirelli (wahlweise  -Vollkorn) (GL,WE) | Reis (wahlweise Vollkorn) | Gnocchi (WE,GL,EI) | rustikales Baguette (GL,HE,WE,RO,HA,GER) | Drillinge |
| | - | - | - | - | - |
| | kunterbunter Salatmix mit Buttermilch Dressing (ZI,SF,HO,AG,MÖ,AP,MI,ZU) | - | - | - | cremige Kohlrabisticks (GL,WE,ZW,MI) |
| DESSERT | Obst (wahlweise Rohkost) | Red Forrest Smoothie (wahlweise Obst o. Rohkost) (ZI,AP,AG,MI) | NEUES DESSERT! Schneewitchen Dessert (wahlweise Obst o. Rohkost) (ZU,ZI,MI) | Apfelstreuselkuchen (wahlweise Obst o. Rohkost) (EI,GL,WE,ZU,ZI,MI,AP) | Obst (wahlweise Rohkost) |

 Die in unserem Speiseplan ausgewiesenen **BIO**-Komponenten entsprechen der EG-Ökoverordnung, Kontrollstelle: DE-ÖKO-009

Zutaten/Allergene/Infos finden sie auf unserer 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 | HF | 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 | | |