

30.11. - 4.12.2020



POST@FORRESTCOOK.DE / 040 71630904

| VARIANTE | MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG |
|----------|---|--|---|--|---|
| | NUDELTAG | FLEISCHTAG | VEGGIETAG | SUPPENTAG | FISCHTAG |
| 1 | <p>NEUES GERICHT!</p> <p>Möhren-Tomaten-Pesto</p> <p>(MÖ,MI,TO,ZI)</p> | <p>Hähnchencrossies</p> <p>(GE,WE,GL,GER,HE,ZU,EI,MS)</p> | <p>Risi-Pisi</p> <p>(HÜ,MS)</p> | <p>Kartoffel-Steckrübensuppe mit Apfeltopping</p> <p>(ZW,SE,MÖ,MI,AP)</p> | <p>Fisch Bordelaise</p> <p>(FI,ZW,KN,SE,MÖ,ZI,GL,WE,MI,SF)</p> |
| 2 | <p>NEUES GERICHT!</p> <p>Camembert-Soße mit Preiselbeer Topping</p> <p>(MI,ZW,SE,MÖ,ZI)</p> | <p>Veggie-Nuggets</p> <p>(GL,WE,HF,EI,MI)</p> | - | - | <p>winterlicher Eintopf mit -Tofu</p> <p>(SO,ZW,SE,MÖ,ZI,KN,MI)</p> |
| BEILAGE | <p>-Penne (wahlweise -Vollkorn)</p> <p>(GL,WE)</p> | <p>Kartoffeln</p> | <p>Tomatensößchen</p> <p>(TO,ZW,SE,MÖ,KN)</p> | <p>Bauernbrot</p> <p>(HE,GL,WE)</p> | <p>Kartoffelstampf</p> <p>(MI)</p> |
| | - | <p>cremiges Erbsen-Möhren-Gemüse</p> <p>(HÜ,MÖ,MI,ZW,GL,WE)</p> | - | <p>wahlweise mit Putenwürfel</p> <p>(GE,4,2,7)</p> | - |
| | <p>NEUE BEILAGE!</p> <p>winterlicher Salat mit Granatapfeldressing</p> <p>(ZI,HO,PA,SF,MÖ,AP,MS)</p> | <p>wahlweise Forrest's Currydip</p> <p>(CU,AP,ZI,PA,SF,ZW,KN,MI)</p> | - | <p>wahlweise mit Räuchertofu</p> <p>(SO)</p> | <p>NEUE BEILAGE!</p> <p>Mandarinen-Krautsalat</p> <p>(MÖ,ZI)</p> |
| DESSERT | <p>Obst</p> <p>(wahlweise Rohkost)</p> | <p>Bananen-Shake</p> <p>(wahlweise Obst o. Rohkost)</p> <p>(MI,ZI)</p> | <p>Honig-Birnen-Topfen mit -Quark</p> <p>(wahlweise Obst o. Rohkost)</p> <p>(MI,ZI,HO,ZI)</p> | <p>Gewürzkuchen</p> <p>(wahlweise Obst o. Rohkost)</p> <p>(EI,WE,GL,MI,ZI,AP,WA)</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 findet ihr auf unserer Zusatz-Liste! Speiseplan ohne Gewähr.



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 | AN | Ananas | CU | Curry | ER | Erdbeeren | FI | Fisch |
| HE | Hefe | HO | Honig | HÜ | Hülsenfrüchte | KN | Knoblauch | KO | Kokos |
| KÜ | Kürbis | MÖ | Möhren | MS | Mais | PA | Paprika | TO | Tomate |
| ZI | Zitrusfrüchte | ZW | Zwiebeln | GE | Geflügelfleisch | RI | Rindfleisch | | |
| WA | Walnüsse (Schalenfrucht) | HA | Haselnüsse (Schalenfrucht) | MA | Mandeln (Schalenfrucht) | | | | |

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 |
| 2 | mit Konservierungsstoff oder konserviert | 5 | geschwefelt | 8 | mit Geschmacksverstärker | 11 | enthält eine Phenylalaninquelle |
| 3 | mit Nitritpökelsalz | 6 | geschwärzt | 9 | gewachst | 12 | kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken |