



25.01. - 29.01.2021

POST@FORRESTCOOK.DE / 040 71630904

VARIANTE	MONTAG PASTATAG	DIENSTAG FLEISCHTAG	MITTWOCH BUNTER TAG	DONNERSTAG SUPPENTAG	FREITAG FISCHTAG
1	Brokkoli-Käse-Soße (MI, ZW, SE, MÖ)	Hähnchenflügel in Barbecue-Honig-Marinade (GE, HO, CU, ZU, ZI, SF)	Kicherbsencurry mit  -Rinderhack (MI, ZW, SE, MÖ, HÜ, KÜ, RI, CU, ZI)	gesundes Grünkernsüppchen (MI, SE, MÖ, ZW, ZI, AP, GL, DI)	Neptun's Fischklops (FI, ZW, MÖ, EI, GL, WE, ZI, SE, SF)
2	rotes Pesto (TO, KN, MI)	<b>! VEGGIE SPECIALE !</b> Veggie Nuggets (GL, WE, HF, EI, MI)	Kircherbsencurry (MI, ZW, SE, MÖ, HÜ, KÜ, CU, ZI)	-	Spinat-Käse-Knödel (GL, WE, MI, HF, EI, ZW, SE, MÖ)
BEILAGE	Spaghetti (wahlweise Vollkorn) (GL, WE)	Röstinchen	Reis (wahlweise Vollkorn)	Baguette (GL, WE, HE)	Kartoffelstampf (MI)
	-	-	-	-	-
	Farmersalat (ZW, MÖ, ZI, MI, SE)	gestovter Mais (GL, WE, ZW, MI, MS)	-	-	Blumenkohl mit Bruzelbutter (MI)
DESSERT	Obst	Apfelschmarn mit Vanille-Soße (GL, WE, EI, MI)	Obst	Papageienkuchen oder Obst (EI, GL, WE, ZI, MI, 10)	Oreo Quark (MI, ZI, GL, WE, SO)

 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