



11.10. - 15.10.2021

POST@FORRESTCOOK.DE / 040 71630904

VARIANTE	MONTAG PASTATAG	DIENSTAG FLEISCHTAG	MITTWOCH BUNTER TAG	DONNERSTAG SUPPENTAG	FREITAG FISCHTAG
1	Lauch-Käse-Sößchen  (MI,ZW,SE,MÖ,KN)	Cook's Currywurst  (GE,ZW,SE,TO,AP,MÖ,ZI,CU,SF,2,4)	Bolognese mit BIO Rinderhack  (RI,TO,ZW,KN,SE,MÖ)	Arabische Linsensuppe  (ZW,SE,MÖ,KN,CU,ZI)	Lachsfrikadelle  (GL,WE,MI,ZW,HF,EI)
2	Paprika-Sößchen  (KN,PA,TO,KN,ZW)	Veggie Knackwürstchen in Curry Soße  (SO,MÖ,HE,EI,SF,SE,ZW,TO,AP,ZI,CU)	Vegane Linsenbolognese  (TO,ZW,SE,MÖ,KN)		Grünkernbratlinge Napolento  (GL,DI,WE,EI,HF,MÖ,ZW,MI)
BEILAGE	Spaghetti (wahlweise Vollkorn) (GL,WE)	Kartoffelstampf mit Röstzwiebeln  (MI,ZW,WE,GL)	Macheronvini (wahlweise Vollkorn) (GL,WE)	Pita Brot  (GL,WE,HE)	Reis (wahlweise Vollkorn)
			<b>! ON TOP !</b> (Käsestreusel)  (MI)		
	Farmer Salat  (MÖ,ZI,MI,AP)	Butter Mais  (MS,MI)	bunter Gurkensalat  (ZI,ZW,MS,PA)	<b>! ON TOP !</b> Minz-Dip  (MI,ZI)	Spinat mit Blubb  (ZW,KN,GL,WE,MI)
DESSERT	Obst	Schokoträumchen oder Obst  (MI,SO)	Obst	Mandarinen Grieß Kuchen oder Obst  (MI,EI,GL,WE,ZI)	kleine Pfannkuchen-Fluffis mit Apfelmus Kleks oder Obst  (GL,WE,MI,EI,AP)