

ESS | PLAN 17.03. – 21.03.2025

ANNA-FREUD-SCHULE

Es kocht für Sie: ESSWERK / Tel. 069/83009786-0

- Montag, 17.03.** schwäbische Gemüseaultaschen^(a1,c,g) mit Schnittlauchsauce^(g)
- Dienstag, 18.03.** Gyros von der Putenbrust mit Tzaziki^(g), Reis (Bio Reis) und Weißkrautsalat
- Mittwoch, 19.03.** Spirellis^(a1) (Bio Nudeln) mit Thunfisch- Tomatensauce^(d) (MSC- Thunfisch), Reibekäse^(g) und Salat (Essig-Öl-Dressing)
- Donnerstag, 20.03.** Chili con Carne vom Rind, mit Mais, Paprika und roten Bohnen, dazu ein Vollkornbrötchen^(a1,a2,k)
- Freitag, 21.03.** Seelachsfilet^(d) (MSC- Seelachs) „Natur“ mit Kräuter Dip^(g), Kohlrabigemüse und Dampfkartoffeln



Änderungen vorbehalten

Allergenkennzeichnung :

(a) Glutenhaltiges Getreide: (a1) Weizen, (a2) Roggen, (a3) Gerste, (a4) Hafer, (a5) Dinkel, (a6) Kamut

(b) Krebstiere, (c) Eier, (d) Fisch, (e) Erdnüsse, (f) Soja, (g) Milch incl. Laktose, (i) Sellerie, (j) Senf, (k) Sesamsamen, (l) Schwefeldioxid, und Sulfite, (m) Lupine, (n) Weichtiere

(h) Schalenfrüchte: (h1) Mandeln, (h2) Haselnüsse, (h3) Walnüsse, (h4) Cashewnüsse, (h5) Pecanüsse, (h6) Paranüsse, (h7) Pistazien, (h8) Macadamianüsse

Zusatzstoffe:

(1) mit Farbstoffe (2) mit Konservierungsstoffe (3) mit Antioxidationsmittel (4) mit Geschmacksverstärker (5) mit Phosphat (6) mit Nitrit Pökelsalz

Verwendung von Reis, Nudeln, Grieß, Cous-Cous, Zucker, Linsen, Soja immer in biologische Qualität



aus EU-/ nicht EU-Landwirtschaft / Kontrollstelle DE-ÖKO-012



Wir wünschen guten Appetit! – Ihr ESSWERK