

ESS | **PLAN 03.11. – 07.11.2025**

ANNA-FREUD-SCHULE

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

- Montag, 03.11.** Seelachs^(d) „Natur“ (MSC-Seelachs) mit Kräuterveluté^(g), Mischgemüse⁽ⁱ⁾ und Reis (Bio Reis)
- Dienstag, 04.11.** herbstlicher Gemüseeintopf⁽ⁱ⁾, dazu ein Vollkornbrötchen^(a1,a2,k)
- Mittwoch, 05.11.** Geflügelbällchen^(a1,c) mit Rahmsauce^(g) und Ebly^(a1) (Weizenkörner) dazu lauwarmer Karotten-Salat
- Donnerstag, 06.11.** Rührei^(c) mit Spinat und Kartoffeln
- Freitag, 07.11.** Rindergulasch mit Zwiebeln, dazu Spätzle^(a1) (Bio Nudeln) und Salat (Essig-Öl-Dressing)



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) Pecannüsse, (h6) Paranüsse, (h7) Pistazien, (h8) Macadamianüsse

Zusatzstoffe:

(1) mit Farbstoffen (2) mit Konservierungsstoffen (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