

ESS | PLAN 10.11.-14.11.2025

ANNA-FREUD-SCHULE

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

- Montag, 10.11.** Gyros von der Pute mit Tzatziki^(g) und Reis (Bio Reis), dazu Weißkrautsalat
- Dienstag, 11.11.** gedämpfte Kartoffeln mit Kaisergemüse dazu Kräuterquark^(g)
- Mittwoch, 12.11.** Linseneintopf⁽ⁱ⁾ (Bio Linsen) mit Gemüse (Karotten, Sellerie, Lauch, Kartoffeln) und Wursteinlage (Geflügel), dazu ein Vollkornbrötchen^(a1,a2k)
- Donnerstag, 13.11.** Kibbelinge^(a1,d) vom Seelachs (MSC- Seelachs) mit Kräutersauce^(g), Möhrengemüse und Kartoffeln
- Freitag, 14.11.** Karottensuppe⁽ⁱ⁾ zur Vorspeise, danach Kaiserschmarrn^(a1,c,g) mit Vanillesauce^(g) (enthält Bio Zucker)



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