

ESS | PLAN 17.11. – 21.11.2025

## ANNA-FREUD-SCHULE

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

**Montag, 17.11.** Gemüsetaler<sup>(i)</sup> mit Basilikumsoße, dazu Reis (Bio Reis)

**Dienstag, 18.11.** Chili con Carne vom Rind mit Mais, Paprika und roten Bohnen, dazu ein Vollkornbrötchen<sup>(a1,a2,k)</sup>

**Mittwoch, 19.11.** Pasta<sup>(a1)</sup> (Bio Nudeln) „al Pomodoro“ mit geriebenem Käse<sup>(g)</sup>

**Donnerstag, 20.11.** Penne<sup>(a1)</sup> „Carbonara“ (Bio Nudeln, Pute) mit geriebenem Käse<sup>(g)</sup>, dazu Karottensalat

**Freitag, 21.11.** mehlierter Fisch<sup>(a1,d)</sup> vom Seelachs (MSC- Seelachs) mit Dillsauce<sup>(g)</sup>, Erbsen-Mais-Gemüse und Kartoffeln



### 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**