

ESS | **PLAN** 05.01. – 09.01.2026

ANNA-FREUD-SCHULE

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

- Montag, 05.01.** vegetarische Gemüsetaler^(a1,f) mit Schnittlauchsauce^(g), Kohlrabigemüse⁽ⁱ⁾ und Cous-Cous^(a1) (Bio Cous-Cous)
- Dienstag, 06.01.** Italienische Gnocchi mit Käsesauce^(g)
- Mittwoch, 07.01.** Cevapcici^(a1) vom Rind mit Joghurt dip^(g) und Tomatenreis (Bio Reis)
- Donnerstag, 08.01.** Penne Rigate^(a1) (Bio Nudeln) mit Thunfisch-Tomatensauce^(d) und geriebenem Käse^(g), dazu gemischter Salat mit Essig-Öl-Dressing
- Freitag, 09.01.** vegetarischer Linseneintopf⁽ⁱ⁾ (Bio Linsen) mit Gemüse⁽ⁱ⁾ (Karotten, Sellerie, Lauch, Kartoffeln) dazu ein Vollkornbrötchen^(a1,a2,k) und Obst



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, immer in biologische Qualität



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



Wir wünschen guten Appetit! – Ihr ESSWERK