

ESS | **PLAN** 12.01. – 16.01.2026

ANNA-FREUD-SCHULE

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

- Montag, 12.01.** vegetarische Maultaschen^(a1,c,g) mit Petersiliensauce^(g)
- Dienstag, 13.01.** Semmelknödel^(a1,c,g) mit Champignonragout^(g),
dazu gemischter Salat mit Essig-Öl-Dressing
- Mittwoch, 14.01.** Seelachsfilet^(d) „Natur“ (MSC-Seelachs) mit Dillsauce^(g), Erbsengemüse⁽ⁱ⁾
und Kartoffeln
- Donnerstag, 15.01.** Spaghetti^(a1) (Bio Nudeln) mit Rinderbolognese, dazu geriebener Käse^(g)
und Karottensalat mit Essig-Öl-Dressing
- Freitag, 16.01.** Tomatensuppe^(g) als Vorspeise,
danach Milchreis^(g) (Bio Reis) mit Zimt und Zucker (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, immer in biologische Qualität



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



Wir wünschen guten Appetit! – Ihr ESSWERK