

ESS | **PLAN 26.01. – 30.01.2026**

ANNA-FREUD-SCHULE

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

- Montag, 26.01.** Bifteki vom Rind^(a1,c,g,i) mit Tomatensauce und Reis (Bio Reis), dazu Rote Beete Salat Essig-Öl-Dressing
- Dienstag, 27.01.** Geflügelstreifen in Rahmsauce^(g) mit Nudeln^(a1) (Bio Nudeln) und Chinakohlsalat mit Joghurt-Dressing^(g)
- Mittwoch, 28.01.** Spaghetti^(a1) (Bio Nudeln) mit Gemüsebolognese⁽ⁱ⁾, dazu Reibekäse^(g)
- Donnerstag, 29.01.** Backfischfilet^(a1,d) vom Seelachs (MSC-Seelachs) mit Remouladensauce^(c,i), Brokkoligemüse und Kartoffeln
- Freitag, 30.01.** Grüner Bohneneintopf⁽ⁱ⁾, dazu ein Vollkornbrötchen^(a1,a2,k),



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