

ESS | PLAN 09.02. – 13.02.2026

## ANNA-FREUD-SCHULE

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

**Montag, 09.02.** vegetarischer Gemüsetaler<sup>(i)</sup> mit Schnittlauchsauce<sup>(g)</sup> und Cous-Cous<sup>(a1)</sup> (Bio Cous-Cous)

**Dienstag, 10.02.** Penne Rigate<sup>(a1)</sup> (Bio Nudeln) mit Thunfisch-Tomatensauce<sup>(d)</sup>, Reibekäse<sup>(g)</sup> und Salat (Essig-Öl-Dressing)

**Mittwoch, 11.02.** zwei gekochte Eier<sup>(c)</sup> mit Senfsauce<sup>(j,g)</sup> und Salzkartoffeln

**Donnerstag, 12.02.** paniertes Geflügelschnitzel<sup>(a1,c)</sup> mit Rahmsauce<sup>(g)</sup>, Brokkoligemüse und Reis (Bio Reis)

**Freitag, 13.02.** ungarisches Gulasch vom Rind mit Paprika und Vollkornnudeln<sup>(a1)</sup> (Bio Nudeln)



### 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**