

ESS | PLAN 20.04. – 24.04.2026

## ANNA-FREUD-SCHULE

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

- Montag, 20.04.** Rührei<sup>(c)</sup> mit Rahmspinat<sup>(g)</sup> und Salzkartoffeln
- Dienstag, 21.04.** Geflügelfrikadelle<sup>(a1,c)</sup> mit Rahmsauce<sup>(g)</sup> und Reis (Bio Reis)
- Mittwoch, 22.04.** Spirellis<sup>(a1)</sup> (Bio Nudeln) „Bolognese“ vom Rind, dazu Reibekäse<sup>(g)</sup> und Salat (Essig-Öl-Dressing)
- Donnerstag, 23.04.** Gemüsebratling<sup>(a1,c,i)</sup> mit Paprikasauce und Kartoffeln
- Freitag, 24.04.** Nudeln<sup>(a1)</sup> (Bio Nudeln) mit Thunfisch- Tomatensauce<sup>(d)</sup> (MSC- Thunfisch), Reibekäse<sup>(g)</sup> und Salat (Essig-Öl-Dressing)



### 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



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



**Wir wünschen guten Appetit! – Ihr ESSWERK**