

ESS | **PLAN** 28.09. – 02.10.2026

## ANNA-FREUD-SCHULE

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

- Montag, 28.09.** Putenbruststreifen<sup>(g)</sup> „Züricher Art“ mit Ebly<sup>(a1)</sup> und Erbsengemüse
- Dienstag, 29.09.** Spaghetti<sup>(a1)</sup> (Bio Nudeln) mit vegetarischer Gemüse- Bolognese<sup>(i)</sup>, Reibekäse<sup>(g)</sup> und Tomatensalat<sup>(i,j)</sup> (Essig-Öl-Dressing)
- Mittwoch, 30.09.** Rindfleisch Eintopf mit Gemüse<sup>(i)</sup> und Reiseinlage (Bio Reis), dazu ein Vollkornbrötchen <sup>(a1,a2,k)</sup>
- Donnerstag, 01.10.** Rührei<sup>(c)</sup> mit Rahmspinat<sup>(g)</sup> und Salzkartoffeln
- Freitag, 02.10.** Tagliatelle<sup>(a1)</sup> (Bio Nudeln) mit Schinken-Sahnesauce<sup>(d,g)</sup>



### 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, Soja immer in biologische Qualität



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



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