

ESS | **PLAN** 19.10. – 23.10.2026

ANNA-FREUD-SCHULE

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

- Montag, 19.10.** vegetarische Ravioli^(a1,g) mit Ricotta^(g) gefüllt, mit Tomatensauce und Reibekäse^(g)
- Dienstag, 20.10.** Kartoffel-Gemüse-Auflauf^(g)
- Mittwoch, 21.10.** Nudeln^(a1) (Bio Nudeln) mit Tomaten-Thunfisch-Sauce^(d), dazu Salat (Essig-Öl-Dressing)
- Donnerstag, 22.10.** Cevapcici^(c) vom Rind mit ungarischer Paprikasauce und Reis (Bio Reis), dazu Krautsalat⁽ⁱ⁾
- Freitag, 23.10.** Kürbiscremesuppe^(i,g), 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, Soja immer in biologische Qualität



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



Wir wünschen guten Appetit! – Ihr ESSWERK