

ESS | **PLAN** 26.10. – 30.10.2026

ANNA-FREUD-SCHULE

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

- Montag, 26.10.** klare Gemüsesuppe⁽ⁱ⁾ zur Vorspeise,
danach Germknödel^(a1,c,g) mit Vanillesauce^(g) (enthält Bio Zucker)
- Dienstag, 27.10.** Blumenkohlmedaillon⁽ⁱ⁾ mit Käsesauce^(g) und Vollkornnudeln^(a1) (Bio Nudeln),
dazu Salat (Essig-Öl-Dressing)
- Mittwoch, 28.10.** Currygeschnetzeltes^(g) von der Pute mit Reis (Bio Reis),
dazu Rote-Beete-Salat (Essig-Öl-Dressing)
- Donnerstag, 29.10.** Fischfrikadelle^(a1,d) mit Salzkartoffeln, dazu Kräuterquark^(g)
- Freitag, 30.10.** Spaghetti^(a1) „Napoli“ (Bio Nudeln) mit Reibekäse^(g) 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



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



Wir wünschen guten Appetit! – Ihr ESSWERK