ESSWERK

ESS|PLAN **16.11. – 22.11.2026**

ANNA-FREUD-SCHULE

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

Montag,	**16.11.**	Pasta[a1] (Bio Nudeln) „al Pomodoro“ mit geriebenem Käse[g]
Dienstag,	**17.11.**	Chili con Carne vom Rind mit Mais, Paprika und roten Bohnen, dazu ein Vollkornbrötchen[a1,a2,k]
Mittwoch,	**18.11.**	Gemüsetaler[i] mit Basilikumsoße, dazu Reis (Bio Reis)
Donnerstag,	**19.11.**	Penne[a1] „Carbonara“ (Bio Nudeln, Pute) mit geriebenem Käse[g], dazu Karottensalat
Freitag,	**20.11.**	mehlierter Fisch[a1,d] vom Seelachs (MSC- Seelachs) mit Dillsauce[g], Erbsen-Mais-Gemüse und Kartoffeln



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

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

Wir wünschen guten Appetit! – Ihr ESSWERK