ESSWERK

ESS|PLAN **30.11. – 04.12.2026**

ANNA-FREUD-SCHULE

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

Montag,	**30.11.**	Gemüsecurry(i) (Karotten, Blumenkohl, Brokkoli) mit Reis (Bio Reis)
Dienstag,	**01.12.**	Fischnuggets(a1,d) (MSC- Seelachs) mit Remouladensauce(c,j) und Salzkartoffeln, dazu Salat (Essig-Öl-Dressing)
Mittwoch,	**02.12.**	Gulasch vom Rind mit Apfelrotkohl und Semmelknödel(a1,c)
Donnerstag,	**03.12.**	Geschnetzeltes „Züricher Art“ (Pute, Pilz-Rahm-Sauce(g)), dazu Spätzle(a1) (Bio Nudeln)
Freitag,	**04.12.**	Gemüsesuppe(i) als Vorspeise, danach Kaiserschmarrn(a1,c,g) mit Apfelmus



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