

ESS | **PLAN 23.03. – 27.03.2026**

HEINRICH-MANN-SCHULE

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

Frühlingsrolle, vegetarisch(a1,f) mit Salat, dazu süß-sauer Dip

Thunfischsalat^[d] mit Tomate, Gurke, roten Zwiebeln, Mais, grünen Oliven, Ei^[c], frischer Petersilie, dazu ein Brötchen^[a1]

Montag, 23.03. Hühnerfrikassee^(g) mit Reis (Bio Reis), dazu Gurkensalat (Essig-Öl-Dressing)

Dienstag, 24.03. Klare Gemüsebrühe⁽ⁱ⁾ als Vorspeise⁽ⁱ⁾,
danach Milchreis^(g) (Bio Reis) mit Kirschen

Mittwoch, 25.03. Kürbiscremesuppe^(g) mit einem Vollkornbrötchen^(a1,a2,k), zum Nachtisch Obst

Donnerstag, 26.03. Fischnuggets^(a1) mit Kartoffelbrei^(g,3) und Spinat

Freitag, 27.03. Penne^(a1) (Bio Nudeln) „Pomodoro“ mit Reibekäse, dazu Rohkost



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



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



Wir wünschen guten Appetit! – Ihr ESSWERK