

ESS | **PLAN 23.03. – 27.03.2026**

HERMANN-HESSE-SCHULE

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

- Montag, 23.03.** I Hühnerfrikassee^(g) mit Reis (Bio Reis), dazu Gurkensalat (Essig-Öl-Dressing)
II Pasta^(a1) (Bio Nudeln) "al Funghi" (Pilz-Rahm-Sauce)^(g) mit Reibekäse^(g) und Salat (Essig-Öl-Dressing)
- Dienstag, 24.03.** I Bratwurst vom Schwein mit Zwiebelsauce, Erbsen-Möhren-Gemüse und Kartoffeln
II Klare Gemüsebrühe als Vorspeise⁽ⁱ⁾,
danach Milchreis^(g) (Bio Reis) mit Kirschen
- Mittwoch, 25.03.** I Köttbullar^(a1,c) vom Rind mit Mexicosauce (Mais, Paprika) und Vollkornreis (Bio Reis),
zum Nachtisch Obst
II Kürbiscremesuppe^(g) mit einem Vollkornbrötchen^(a1,a2,k), zum Nachtisch Obst
- Donnerstag, 26.03.** I Fischnuggets^(a1) mit Kartoffelbrei^(g,3) und Spinat
II Kartoffeltasche^(g) mit Frischkäse^(g) gefüllt, dazu Kräuterquark^(g) und Salat (Essig-Öl-Dressing)
- Freitag, 27.03. Schöne Ferien**



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