

ESS | PLAN 18.05. – 22.05.2026

## HEINRICH-MANN-SCHULE

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

**Putenbrustsalat** mit Mandarinen und Ananas auf Eisbergsalat, dazu ein Brötchen<sup>(a1)</sup>  
**Frühlingsrolle**, vegetarisch<sup>(a1,f)</sup> mit Salat, dazu süß-sauer Dip

**Montag, 18.05.** Backfischfilet<sup>(a1,d)</sup> mit Kräuterdip<sup>(g)</sup>, Erbsen und Salzkartoffeln

**Dienstag, 19.05.** Geflügelbällchen mit Rahmsauce<sup>(g)</sup>, Mischgemüse und Nudeln<sup>(a1)</sup> (Bio Nudeln)

**Mittwoch, 20.05.** Bifteki vom Rind<sup>(a1,c,g,i)</sup> mit Tomatensauce und Reis (Bio Reis),  
 dazu Rote-Beete-Salat (Essig-Öl-Dressing)

**Donnerstag, 21.05.** Spargelragout in heller Sauce<sup>(g)</sup> mit Salzkartoffeln und zum Nachtisch Obst

**Freitag, 22.05.** Gnocchi<sup>(c)</sup> mit Käse-Sahne Sauce<sup>(g)</sup>, dazu 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



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



**Wir wünschen guten Appetit! – Ihr ESSWERK**