

ESS | PLAN 18.05. – 22.05.2026

## HERMANN-HESSE-SCHULE

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

- Montag, 18.05.** I Backfischfilet<sup>(a1,d)</sup> mit Kräuterdip<sup>(g)</sup>, Erbsen und Salzkartoffeln  
II Käse- Tortellini<sup>(a1,g)</sup> mit Tomaten-Paprikasauce, zum Nachtisch Obst
- Dienstag, 19.05.** I Geflügelbällchen<sup>(a1,c,g,i)</sup> mit Rahmsauce<sup>(g)</sup>, Mischgemüse und Nudeln<sup>(a1)</sup> (Bio Nudeln)  
II Gemüsebratling<sup>(a2,c,i)</sup> mit Kräuterdip<sup>(g)</sup>, Karottengemüse<sup>(g)</sup> und Dampfkartoffeln
- Mittwoch, 20.05.** I Bifteki vom Rind<sup>(a1,c,g,i)</sup> mit Tomatensauce und Reis (Bio Reis),  
dazu Rote-Beete-Salat (Essig-Öl-Dressing)  
II Quinoa-Erbsen-Frikadelle mit heller Sauce<sup>(a1,a3,g)</sup> und Reis (Bio Reis)
- Donnerstag, 21.05.** I Penne<sup>(a1,c,g)</sup> „Carbonara“ (Bio Nudeln, Putenschinken) mit geriebenem Käse<sup>(g)</sup>,  
dazu Salat (Essig-Öl-Dressing)  
II Spargelragout in heller Sauce<sup>(g)</sup> mit Salzkartoffeln und zum Nachtisch Obst
- Freitag, 22.05.** I Geflügelwiener<sup>(5)</sup> mit Curry-Ketchup-Sauce<sup>(i,j)</sup> und Twisterkartoffeln, dazu Rohkost  
II 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**