

ESS | PLAN 25.08. – 29.08.2025

## ERNST-REUTER-SCHULE

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

- Montag, 25.08.** I Geflügelhacksteak<sup>(a1,c)</sup> mit Champignonsauce<sup>(g)</sup>, dazu Reis (Bio Reis) und Salat (Essig-Öl-Dressing<sup>(i,j)</sup>)  
II Spaghetti<sup>(a1)</sup> (Bio Nudeln) mit Gemüsebolognese, dazu Reibekäse<sup>(g)</sup> und Salat (Essig-Öl-Dressing<sup>(i,j)</sup>)
- Dienstag, 26.08.** I gebackene Kibbelinge<sup>(a1,d)</sup> (MSC-Seelachs) mit Dillsauce<sup>(g)</sup> und Wedgeskartoffeln, dazu Rohkost  
II Spaghetti<sup>(a1)</sup> (Bio Nudeln) mit Gemüsebolognese, dazu Reibekäse<sup>(g)</sup> und Salat (Essig-Öl-Dressing<sup>(i,j)</sup>)
- Mittwoch, 27.08.** I Chili con Carne vom Rind mit Kidneybohnen, Mais, Tomaten und Paprika, dazu ein Vollkornbrötchen<sup>(a1,a2,k)</sup>  
II Reibekuchen<sup>(a1,c)</sup> mit Apfelkompott, dazu Karottenrohkost mit Kräuterquarkdip<sup>(g)</sup>
- Donnerstag, 28.08.** I Rindswurst<sup>(3,6,i)</sup> mit Bratensauce, Salzkartoffeln und Rote-Beete-Salat (Essig-Öl-Dressing<sup>(i,j)</sup>)  
II vegetarische Tortellini<sup>(a1,c)</sup> mit Tomatensauce und Reibekäse<sup>(g)</sup>, zum Nachtisch Obst
- Freitag, 29.08.** I Schinken-Käse-Nudeln<sup>(a1,g,6)</sup> (Bio Nudeln, Schwein), mit Ei<sup>(c)</sup> und Tomatensauce, dazu Rohkost  
II Karottensuppe<sup>(g)</sup> mit einem Vollkornbrötchen<sup>(a1,a2,k)</sup>, zum Nachtisch gesüßter Quark<sup>(g)</sup>



**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) Pecanüsse, (h6) Paranüsse, (h7) Pistazien, (h8) Macadamianüsse

**Zusatzstoffe:**

- (1) mit Farbstoffe (2) mit Konservierungsstoffe (3) mit Antioxidationsmittel (4) mit Geschmacksverstärker (5) mit Phosphat (6) mit Nitrit Pökelsalz

Verwendung von Nudeln, Reis, Bulgur, Couscous, Grieß, Soja und Zucker immer in biologische Qualität



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



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