

HEINRICH-MANN-SCHULE

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

Köttbular (Rind), mit Joghurtdip^(g) auf Salatrand, dazu Baguette^(a1)

Mexican Salad vegetarisch mit Eisbergsalat, Kidneybohnen, Mais, Joghurtdressing^(g), dazu Taccos

Montag, 09.11. Gyros von der Pute mit Tzatziki^(g) und Reis (Bio Reis), dazu Weißkrautsalat

Dienstag, 10.11. gedämpfte Kartoffeln mit Kaisergemüse dazu Kräuterquark^(g)
zum Nachtisch Schokopudding^(g) (enthält Bio Zucker)

Mittwoch, 11.11. Linseneintopf⁽ⁱ⁾ (Bio Linsen) mit Gemüse (Karotten, Sellerie, Lauch, Kartoffeln)
und Wursteinlage (Geflügel), dazu ein Vollkornbrötchen^(a1,a2k),
zum Nachtisch Obst

Donnerstag, 12.11. Kibbelinge^(a1,d) vom Seelachs (MSC- Seelachs) mit Kräutersauce^(g), Möhrengemüse
und Kartoffeln

Freitag, 13.11. Karottensuppe⁽ⁱ⁾ zur Vorspeise,
danach Kaiserschmarrn^(a1,c,g) mit Vanillesauce^(g) (enthält Bio Zucker)



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



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



Wir wünschen guten Appetit! – Ihr ESSWERK