

ESS | **PLAN 15.12. – 19.12.2025**

HEINRICH-MANN-SCHULE

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

Kartoffelsalat mit Rindswurst und einem Brötchen^(a1)

Griechischer Salat mit Feta^(g) Eisbergsalat, Tomaten, Gurken, Paprika, rote Zwiebeln und Oliven, dazu ein Brötchen^(a1)

Montag, 15.12. gedämpfte Kartoffeln mit Kaisergemüse, dazu Kräuterquark^(g), zum Nachtisch Obst

Dienstag, 16.12. Chili con Carne vom Rind mit roten Bohnen und Paprika, dazu Vollkornbrötchen^(a1,a2,k) und zum Nachtisch Obstquark^(g) (enthält Bio Zucker)

Mittwoch, 17.12. Spaghetti^(a1) (Bio Nudeln) „Napoli“, dazu Reibekäse^(g) und Salat (Essig-Öl-Dressing)

Donnerstag, 18.12. Seelachs^(d) „Natur“ mit Schnittlauchsauce^(g,i), dazu Reis (Bio Reis) und Blumenkohl Gemüse

Freitag, 19.12. **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) 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 Reis, Nudeln, Grieß, Cous-Cous, Zucker, Erbsen, Linsen, Soja immer in biologische Qualität



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



Wir wünschen guten Appetit! – Ihr ESSWERK