

ESS | **PLAN 15.12. – 19.12.2025**

## HERMANN-HESSE-SCHULE

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

- Montag, 15.12.** I Steak vom Schwein mit geschmorten Zwiebeln, dazu Nudeln<sup>(a1)</sup> (Bio Nudeln) und Salat (Essig-Öl-Dressing)  
II gedämpfte Kartoffeln mit Kaisergemüse dazu Kräuterquark<sup>(g)</sup>, zum Nachtisch Obst
- Dienstag, 16.12.** I Chili con Carne vom Rind mit roten Bohnen und Paprika, dazu ein Vollkornbrötchen<sup>(a1,a2,k)</sup> und zum Nachtisch Obstquark (enthält Bio Zucker)  
II Reibekuchen<sup>(c)</sup> mit Apfelmus, dazu Rohkost
- Mittwoch, 17.12.** I Currygeschnetzeltes<sup>(g)</sup> von der Pute mit Vollkornreis (Bio Reis), dazu Rohkost  
II Spaghetti<sup>(a1)</sup> (Bio Nudeln) „Napoli“, dazu Reibekäse<sup>(g)</sup> und Salat
- Donnerstag, 18.12.** I Seelachs<sup>(d)</sup> „Natur“ mit Schnittlauchsauce<sup>(g)</sup>, dazu Reis (Bio Reis) und Blumenkohl Gemüse  
II Kürbiscremesuppe<sup>(g,i)</sup>, dazu ein Vollkornbrötchen<sup>(a1,a2,k)</sup>, al Nachtisch Obst
- 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**