

ESS | PLAN 15.12. – 19.12.2025

## ESSWERK

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

**Montag, 15.12.** gedämpfte Kartoffeln mit Kaisergemüse, dazu Kräuterquark<sup>(g)</sup>, zum Nachtisch Obst

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

**Mittwoch, 17.12.** Spaghetti<sup>(a1)</sup> (Bio Nudeln) „Napoli“, dazu Reibekäse<sup>(g)</sup> und Salat (Essig-Öl-Dressing)

**Donnerstag, 18.12.** Seelachs<sup>(d)</sup> „Natur“ mit Schnittlauchsauce<sup>(g,i)</sup>, dazu Reis (Bio Reis) und Blumenkohlgemüse

**Freitag, 19.12.** Chicken-Nuggets<sup>(a1,c)</sup> mit Curry-Dip, dazu Kartoffelpalaten und Karottensalat



### 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**