

ESS | **PLAN** 09.02. – 13.02.2026

HEINRICH-MANN-SCHULE

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

Putenbrustsalat mit Mandarinen und Ananas auf Eisbergsalat, dazu ein Brötchen^(a1)
Frühlingsrolle, vegetarisch^(a1,f) mit Salat, dazu süß-sauer Dip

- | | | |
|--------------------|---------------|---|
| Montag, | 09.02. | vegetarischer Gemüsetaler ⁽ⁱ⁾ mit Schnittlauchsauce ^(g) und Cous-Cous ^(a1) (Bio Cous-Cous), dazu Rohkost |
| Dienstag, | 10.02. | Penne Rigate ^(a1) (Bio Nudeln) mit Thunfisch-Tomatensauce ^(d) , Reibekäse ^(g) und Salat (Essig-Öl-Dressing) |
| Mittwoch, | 11.02. | zwei gekochte Eier ^(c) mit Senfsauce ^(i,g) und Salzkartoffeln, zum Nachtisch gesüßte Naturjoghurt ^(g) (Bio Zucker) |
| Donnerstag, | 12.02. | paniertes Geflügelschnitzel ^(a1,c) mit Rahmsauce ^(g) , Brokkoligemüse und Reis (Bio Reis) |
| Freitag, | 13.02. | ungarisches Gulasch vom Rind mit Paprika und Vollkornnudeln ^(a1) (Bio Nudeln), dazu Obst |



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