

ESS | **PLAN 09.02. – 13.02.2026**

ERNST-REUTER-SCHULE

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

- Montag, 09.02.** I Geflügelwiener⁽⁵⁾ mit Curry-Ketchup-Sauce^(i,j) und Twisterkartoffeln, dazu Rohkost
II vegetarischer Gemüsetaler⁽ⁱ⁾ mit Schnittlauchsauce^(g)
und Cous-Cous^(a1) (Bio Cous-Cous), dazu Rohkost
- Dienstag, 10.02.** I Penne Rigate^(a1) (Bio Nudeln) mit Thunfisch-Tomatensauce^(d), Reibekäse^(g)
und Salat (Essig-Öl-Dressing)
II Kartoffelgratin^(g) mit Kaisergemüse und Käse^(g) überbacken,
dazu Salat (Essig-Öl-Dressing)
- Mittwoch, 11.02.** I Bratwurst vom Schwein mit Zwiebelsauce, Kohlrabigemüse^(g) und Bratkartoffeln
II zwei gekochte Eier^(c) mit Senfsauce^(j,g) und Salzkartoffeln,
zum Nachtisch gesüßte Joghurt^(g) (Bio Zucker)
- Donnerstag, 12.02.** I paniertes Geflügelschnitzel^(a1,c) mit Rahmsauce^(g), Brokkoligemüse und Reis (Bio Reis)
II Pasta^(a1) (Bio Nudeln) "al Funghi" (Pilz-Rahmsauce^(g)) mit Reibekäse^(g)
und Salat (Essig-Öl-Dressing)
- Freitag, 13.02.** I ungarisches Gulasch vom Rind mit Paprika und Vollkornnudeln^(a1) (Bio Nudeln),
zum Nachtisch Obst
II Linseneintopf⁽ⁱ⁾ (Bio Linsen) mit Gemüse⁽ⁱ⁾ (Karotten, Sellerie, Lauch, Kartoffeln),
dazu ein Vollkornbrötchen^(a1,a2,k)

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