

ESS | PLAN 16.02. – 20.02.2026

## HEINRICH-MANN-SCHULE

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

**Putenbrustsalat** mit Mandarinen und Ananas auf Eisbergsalat, dazu ein Brötchen<sup>(a1)</sup>  
**Frühlingsrolle**, vegetarisch<sup>(a1,f)</sup> mit Salat, dazu süß-sauer Dip

**Montag, 16.02.** Gnocchi mit Gorgonzolasauce<sup>(g)</sup>, dazu Rohkost

**Dienstag, 17.02.** Geflügel-Hacksteak<sup>(a1,c,g,j)</sup> mit Bratensauce, Bohnengemüse und Salzkartoffeln

**Mittwoch, 18.02.** Nudeln<sup>(a1)</sup> (Bio Nudeln) mit Tomatensauce und Käse<sup>(g)</sup>,  
zum Nachtisch Vanillepudding<sup>(g)</sup> (enthält Bio Zucker)

**Donnerstag, 19.02.** Köttbullar<sup>(a1,c)</sup> vom Rind mit Mexicosauce (Mais, Paprika), dazu Vollkornreis (Bio Reis)  
und zum Nachtisch Obst

**Freitag, 20.02.** Tagliatelle<sup>(a1)</sup> (Bio Nudeln) mit Lachs-Sahne-Sauce<sup>(d,g)</sup> (MSC-Lachs),  
dazu Salat (Essig-Öl-Dressing)



### 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**