

ESS | **PLAN 16.02. – 20.02.2026**

HERMANN-HESSE-SCHULE

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

- Montag, 16.02.** I Geschnetztes vom Schwein mit Zwiebelsoße, dazu Farfalle^(a1) (Bio Nudeln)
II Gnocchi mit Gorgonzolasauce^(g), dazu Rohkost
- Dienstag, 17.02.** I Geflügel-Hacksteak^(a1,c,g,i) mit Bratensauce, Bohnengemüse und Salzkartoffeln
II vegetarische Frühlingsrolle^(a1,c,f) gefüllt mit Sojasprossen, Karotten, Lauch und Paprika, dazu milde Asia-Sauce und Basmatireis (Bio Reis), zum Nachtisch Obst
- Mittwoch, 18.02.** I Hähnchenteile an Rosmarinjus mit Bratkartoffeln und Rosenkohl
II Nudeln^(a1) (Bio Nudeln) mit Tomatensauce und Käse^(g),
zum Nachtisch Vanillepudding^(g) (enthält Bio Zucker)
- Donnerstag, 19.02.** I Köttbullar^(a1,c) vom Rind mit Mexicosauce (Mais, Paprika)
und Vollkornreis (Bio Reis), zum Nachtisch Obst
II Pfälzer Kartoffeleintopf⁽ⁱ⁾ mit frischem Gemüse (Karotten, Sellerie, Lauch)
und einem Vollkornbrötchen^(a1,a2,k)
- Freitag, 20.02.** I Tagliatelle^(a1) (Bio Nudeln) mit Lachs-Sahne-Sauce^(d,g) (MSC-Lachs)
und Salat (Essig-Öl-Dressing)
II Rührei^(c) mit Rahmspinat^(g) und Dampfkartoffeln, zum Nachtisch 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