

ESS | PLAN 23.02. – 27.02.2026

HEINRICH-MANN-SCHULE

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

Chicken Wings mit Wedges, dazu süß-sauer Dip

Griechischer Salat mit Feta^(g) Eisbergsalat, Tomaten, Gurken, Paprika, rote Zwiebeln und Oliven, dazu ein Brötchen^(a1)

Montag, 23.02. Hähnchen Nuggets^(a1,5) mit Curry-Sauce^(i,j) und Reis (Bio Reis),
dazu Rohkost

Dienstag, 24.02. Spaghetti^(a1) (Bio Nudeln) „Bolognese“ vom Rind mit Reibekäse^(g), dazu Obst

Mittwoch, 25.02. Kartoffel-Gemüse-Auflauf^(g) (Kaisergemüse) mit Béchamelsauce^(g)
und Käse^(g) überbacken, zum Nachtisch Beerenjoghurt^(g) (enthält Bio Zucker)

Donnerstag, 26.02. Kibbelinge^(a1,c,d) (MSC-Seelachs) mit Remoulade^(a1,c,j)
und Salzkartoffeln, zum Nachtisch Obst

Freitag, 27.02. Falafelbällchen^(a1) mit Joghurt-Dip^(g), dazu Fladenbrot^(a1,k)
und Tomatensalat (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