

ESS | **PLAN** 23.02. – 27.02.2026

HERMANN-HESSE-SCHULE

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

- Montag, 23.02.** I Hähnchen Nuggets^(a1,5) mit Curry- Sauce^(i,j) und Reis (Bio Reis), dazu Rohkost
II panierte Champignons^(a1,c) mit Kräuterquark^(g) und Salzkartoffeln, zum Nachtisch Obst
- Dienstag, 24.02.** I Spaghetti^(a1) (Bio Nudeln) „Bolognese“ (Rind) mit Reibekäse^(g), dazu Obst
II griechische Reisnudelpfanne^(a1) mit grünen Oliven, Tomaten und Fetakäse^(g), dazu Rohkost
- Mittwoch, 25.02.** I Schinken-Käse-Nudeln^(a1,g,6) (Bio Nudeln, Schwein), mit Ei^(c) und Tomatensauce, zum Nachtisch Beerenjoghurt^(g) (enthält Bio Zucker)
II Kartoffel-Gemüse-Auflauf^(g) (Kaisergemüse) mit Béchamelsauce^(g) und Käse^(g) überbacken, zum Nachtisch Beerenjoghurt^(g) (enthält Bio Zucker)
- Donnerstag, 26.02.** I Kibbelinge^(a1,d) (MSC-Seelachs) mit Remoulade^(a1,c,j) und Salzkartoffeln, zum Nachtisch Obst
II bayrische Semmelknödel^(a1,c,g) mit Rahmsauce^(g), dazu Rote-Beete-Salat (Essig-Öl-Dressing)
- Freitag, 27.02.** I Cevapcici vom Rind^(a1,c) mit Ajvarsauce und Reis (Bio Reis), dazu Krautsalat (Essig-Öl-Dressing)
II 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