

ESS | **PLAN 17.08. – 21.08.2026**

HEINRICH-MANN-SCHULE

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

Frühlingsrolle, vegetarisch^(a1,f) mit Salat, dazu süß-sauer Dip

Thunfischsalat^(d) mit Tomate, Gurke, roten Zwiebeln, Mais, grünen Oliven, Ei^(c), frischer Petersilie, dazu ein Brötchen^(a1)

Montag, 17.08. Geflügelbratwurst^(3,4,6) mit Bratensauce und Kartoffelbrei^(g,3), dazu Rote-Beete-Salat (Essig-Öl-Dressing^(i,j))

Dienstag, 18.08. Spaghetti^(a1) (Bio Nudeln) mit Tomatensauce, dazu Reibekäse^(g) und Salat^(i,j) (Essig-Öl-Dressing)

Mittwoch, 19.08. Cevapcici vom Rind^(a1,c) mit Ajvarsauce und Reis (Bio Reis), dazu Krautsalat zum Nachtisch Obst

Donnerstag, 20.08. klare Gemüsebrühe⁽ⁱ⁾ als Vorspeise, Kaiserschmarrn^(a1,c,g) mit Puderzucker (Bio Zucker), dazu Obst

Freitag, 21.08. paniertes Backfischfilet^(a1,d) mit Kräuterdip^(g), Kohlrabigemüse⁽ⁱ⁾ und Reis (Bio Reis)



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 Konservierungsmitteln (3) mit Antioxidationsmitteln (4) mit Geschmacksverstärker (5) mit Phosphat (6) mit Nitrit Pökelsalz

Verwendung von Reis, Nudeln, Grieß, Cous-Cous, Zucker, Bulgur, Soja immer in biologische Qualität



*DE-ÖKO-012 aus EU-/ nicht EU-Landwirtschaft / Kontrollstelle



Wir wünschen guten Appetit! – Ihr ESSWERK