

ESS | **PLAN 09.03. – 13.03.2026**

SCHILLERSCHULE

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

Kartoffelsalat mit Rindswurst und einem Brötchen^(a1)

Mexican Salad vegetarisch mit Eisbergsalat, Kidneybohnen, Mais, Joghurtdressing(g), dazu Taccos

Montag, 09.03. Frikadelle^(a1,c) vom Rind mit brauner Sauce, Rosenkohl und Dampfkartoffeln

Dienstag, 10.03. Gemüsebällchen⁽ⁱ⁾ mit Mexico- Sauce (Mais, Paprika, Tomaten), dazu Reis (Bio Reis) und Rohkost

Mittwoch, 11.03. Spaghetti^(a1) (Bio Nudeln) „Carbonara“ (Putenschinken) mit Reibekäse^(g) und Salat (Essig-Öl-Dressing), dazu Obst

Donnerstag, 12.03. Kartoffelcremesuppe^(g) als Vorspeise, danach warmer Apfelstrudel^(a1,c,g) mit Vanillesauce^(g) (enthält Bio Zucker)

Freitag, 13.03. Seelachsfilet mehliert^(a1,d) (MSC- Seelachs) mit Kräutersauce^(g), Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffelbrei^(g,3)



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