

ESS | **PLAN** 28.09. – 02.10.2026

SCHILLERSCHULE

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

Putenbrustsalat mit Mandarinen und Ananas auf Eisbergsalat, dazu ein Brötchen^(a1)
Vegetarische Frühlingsrolle^(a1,f) mit Salat, dazu süß-sauer Dip

- Montag, 28.09.** Putenbruststreifen^(g) „Züricher Art“ mit Ebly^(a1) und Erbsengemüse, zum Nachtisch Obst
- Dienstag, 29.09.** Spaghetti^(a1) (Bio Nudeln) mit vegetarischer Gemüse- Bolognese⁽ⁱ⁾, Reibekäse^(g) und Tomatensalat^(i,j) (Essig-Öl-Dressing)
- Mittwoch, 30.09.** Rindfleisch Eintopf mit Gemüse⁽ⁱ⁾ und Reiseinlage (Bio Reis), dazu ein Vollkornbrötchen^(a1,a2,k), zum Nachtisch Vanillequark^(g) (enthält Bio Zucker)
- Donnerstag, 01.10.** Rührei^(c) mit Rahmspinat^(g) und Salzkartoffeln, dazu Obst
- Freitag, 02.10.** Schöne Ferien



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 Geschmacksverstärkern (5) mit Phosphat (6) mit Nitrit Pökelsalz

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



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



Wir wünschen guten Appetit! – Ihr ESSWERK