

ESS | PLAN 20.10. – 24.10.2025

## SCHILLERSCHULE

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

**Putenbrustsalat** mit Mandarinen und Ananas auf Eisbergsalat, dazu ein Brötchen<sup>(a1)</sup>  
**Frühlingsrolle**, vegetarisch<sup>(a1,f)</sup> mit Salat, dazu süß-sauer Dip

- Montag, 20.10.** vegetarische Ravioli<sup>(a1,g)</sup> mit Ricotta<sup>(g)</sup> gefüllt, mit Tomatensauce und Reibekäse<sup>(g)</sup>, dazu Rohkost
- Dienstag, 21.10.** Kartoffel-Gemüse-Auflauf<sup>(g)</sup> zum Nachtisch Quarkspeise<sup>(g)</sup> (enthält Bio Zucker)
- Mittwoch, 22.10.** Spirellis<sup>(a1)</sup> (Bio Nudeln) mit Schinken-Sahne-Sauce<sup>(2,3,5,g)</sup> (Putenschinken), zum Nachtisch Obst
- Donnerstag, 23.10.** Cevapcici<sup>(c)</sup> vom Rind mit ungarischer Paprikasauce und Reis (Bio Reis), dazu Krautsalat
- Freitag, 24.10.** vegetarischer Kürbiseintopf<sup>(i)</sup> mit Kartoffelwürfeln, dazu ein Vollkornbrötchen<sup>(a1,a2,k)</sup> und zum Nachtisch Pudding<sup>(g)</sup> (enthält Bio Zucker)



### 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**