

ESS | PLAN 03.11. – 07.11.2025

## SCHILLERSCHULE

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

**Chicken Wings** mit Wedges, dazu süß-sauer Dip

**Bulgursalat**<sup>(a1)</sup> (Gurken, rote Zwiebeln, frischer Basilikum, Tomatensauce), dazu türkisches Brot<sup>(a1,k)</sup>

**Montag, 03.11.** Seelachs<sup>(d)</sup> „Natur“ (MSC-Seelachs) mit Kräuterveluté<sup>(g)</sup>, Mischgemüse<sup>(i)</sup> und Reis (Bio Reis)

**Dienstag, 04.11.** herbstlicher Gemüse Eintopf<sup>(i)</sup>, dazu ein Vollkornbrötchen<sup>(a1,a2,k)</sup>, zum Nachtisch Obst

**Mittwoch, 05.11.** Geflügelbällchen<sup>(a1,c)</sup> mit Rahmsauce<sup>(g)</sup> und Ebly<sup>(a1)</sup> (Weizenkörner) dazu lauwarmer Karotten-Salat

**Donnerstag, 06.11.** Rührei<sup>(c)</sup> mit Spinat und Kartoffeln zum Nachtisch gesüßter Naturjoghurt<sup>(g)</sup> (enthält Bio Zucker)

**Freitag, 07.11.** Rindergulasch mit Zwiebeln, dazu Spätzle<sup>(a1)</sup> (Bio Nudeln) und Salat (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**