

ESS | PLAN 11.11. – 15.11.2024

## ANNA-FREUD-SCHULE

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

- Montag, 11.11.** Seelachs<sup>(d)</sup> „Natur“ (MSC-Seelachs) mit Kräuterveluté<sup>(g)</sup>, Mischgemüse<sup>(i)</sup> und Reis (Bio Reis)
- Dienstag, 12.11.** herbstlicher Gemüseintopf<sup>(i)</sup>, dazu ein Vollkornbrötchen<sup>(a1,a2,k)</sup>
- Mittwoch, 13.11.** Geflügelbällchen<sup>(a1,c)</sup> mit Rahmsauce<sup>(g)</sup> und Ebly<sup>(a1)</sup> (Weizenkörner) dazu lauwarmer Karotten-Salat
- Donnerstag, 14.11.** Rührei<sup>(c)</sup> mit Spinat und Kartoffeln
- Freitag, 15.11.** Rindergulasch mit Zwiebeln, dazu Spätzle<sup>(a1)</sup> (Bio Nudeln) und Salat



### 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 Farbstoffe (2) mit Konservierungsstoffe (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**