

ESS | PLAN 16.12. – 20.12.2024

ANNA-FREUD-SCHULE

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

- Montag, 16.12.** Möhren-Kürbis-Kartoffeleintopf^(f) mit einem Vollkornbrötchen^(a1,a2,k)
- Dienstag, 17.12.** Rührei^(c) mit Rahmspinat^(g) und Salzkartoffeln, dazu Salat
- Mittwoch, 18.12.** Gyros von der Pute mit Tzaziki^(g), dazu Reis (Bio Reis) und Weißkrautsalat
- Donnerstag, 19.12.** Bandnudeln^(a1) (Bio Nudeln) mit Lachs-Sahne-Sauce^(g,d), dazu Salat
- Freitag, 20.12.** Spaghetti^(a1) (Bio Nudeln) mit Tomatensauce, Reibekäse^(g) und Karottensalat,

Wir wünschen Ihnen Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr!



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) Pecanüsse, (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