

ESS | **PLAN 26.10. – 30.10.2026**

## 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, 26.10.** klare Gemüsesuppe<sup>(i)</sup> zur Vorspeise,  
danach Germknödel<sup>(a1,c,g)</sup> mit Vanillesauce<sup>(g)</sup> (enthält Bio Zucker) und Obst

**Dienstag, 27.10.** Blumenkohlmedaillon<sup>(i)</sup> mit Käsesauce<sup>(g)</sup> und Vollkornnudeln<sup>(a1)</sup> (Bio Nudeln),  
dazu Salat (Essig-Öl-Dressing)

**Mittwoch, 28.10.** Currygeschnetzeltes<sup>(g)</sup> von der Pute mit Reis (Bio Reis),  
dazu Rote-Beete-Salat (Essig-Öl-Dressing)

**Donnerstag, 29.10.** Fischfrikadelle<sup>(a1,d)</sup> mit Salzkartoffeln, dazu Kräuterquark<sup>(g)</sup> und Rohkost

**Freitag, 30.10.** Spaghetti<sup>(a1)</sup> „Napoli“ (Bio Nudeln) mit Reibekäse<sup>(g)</sup> und Salat (Essig-Öl-Dressing),  
zum Nachtisch Obst



**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**