

ESS | **PLAN 02.11. – 06.11.2026**

SCHILLERSCHULE

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

Köttbular (Rind), mit Joghurtdip^(g) auf Salatrand, dazu Baguette^(a1)

Mexican Salad vegetarisch mit Eisbergsalat, Kidneybohnen, Mais, Joghurtdressing^(g), dazu Taccos

- Montag, 02.11.** Seelachs^(d) „Natur“ (MSC-Seelachs) mit Kräuterveluté^(g), Mischgemüse⁽ⁱ⁾ und Reis (Bio Reis)
- Dienstag, 03.11.** herbstlicher Gemüseintopf⁽ⁱ⁾, dazu ein Vollkornbrötchen^(a1,a2,k), zum Nachtisch Obst
- Mittwoch, 04.11.** Geflügelbällchen^(a1,c) mit Rahmsauce^(g) und Ebly^(a1) (Weizenkörner) dazu lauwarmer Karotten-Salat⁽ⁱ⁾
- Donnerstag, 05.11.** Rührei^(c) mit Rahmspinat^(g) und Kartoffeln zum Nachtisch gesüßter Naturjoghurt^(g) (enthält Bio Zucker)
- Freitag, 06.11.** Rindergulasch mit Zwiebeln, dazu Spätzle^(a1) (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 Konservierungsmitteln (3) mit Antioxidationsmitteln (4) mit Geschmacksverstärkern (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