

ESS | **PLAN 01.12. – 05.12.2025**

SCHLLERSCHULE

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

Frühlingsrolle, vegetarisch^(a1,f) mit Salat, dazu süß-sauer Dip

Thunfischsalat^(d) mit Tomate, Gurke, roten Zwiebeln, Mais, grünen Oliven, Ei^(c), frischer Petersilie, dazu ein Brötchen^(a1)

Montag, 01.12. Gemüsecurry⁽ⁱ⁾ (Karotten, Blumenkohl, Brokkoli) mit Reis (Bio Reis)
als Nachtisch Fruchtquark^(g) (enthält Bio Zucker)

Dienstag, 02.12. Fischnuggets^(a1,d) (MSC- Seelachs) mit Remouladensauce^(c,j) und Salzkartoffeln,
dazu Salat (Essig-Öl-Dressing)

Mittwoch, 03.12. Gulasch vom Rind mit Apfelrotkohl und Semmelknödel^(a1,c),
zum Nachtisch Obst

Donnerstag, 04.12. Geschnetzeltes „Züricher Art“ (Pute, Pilz-Rahm-Sauce^(g)), dazu Spätzle^(a1) (Bio Nudeln)
und Rohkost

Freitag, 05.12. Gemüsesuppe⁽ⁱ⁾ als Vorspeise, danach Kaiserschmarrn^(a1,c,g) mit Apfelmus,
zum Nachtisch Schokonikolaus



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