

ESS | PLAN 19.01. – 23.01.2026

## SCHILLERSCHULE

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

**Hähnchenspieß** mit Wedges, dazu Kräuterquark Dip<sup>(g)</sup>

**Mexican Salad** vegetarisch mit Eisbergsalat, Kidneybohnen, Mais, Joghurtdressing<sup>(g)</sup>, dazu Tacos

**Montag, 19.01.** vegetarischer Bratling<sup>(i)</sup> mit Rahmwirsing<sup>(g)</sup> und Kartoffelbrei<sup>(g,3)</sup>

**Dienstag, 20.01.** Spaghetti<sup>(a1)</sup> (Bio Nudeln) „Napoli“ mit Reibekäse<sup>(g)</sup> und gemischter Salat Essig-Öl-Dressing

**Mittwoch, 21.01.** Geflügelbällchen<sup>(a1,c,g,j)</sup> mit Rahmsauce<sup>(g)</sup>, Mischgemüse<sup>(i)</sup> „Leipziger Allerlei“ und Vollkornnudeln<sup>(a1)</sup> (Bio Nudeln)

**Donnerstag, 22.01.** Curry-Gemüse (Bio Reis, Blumenkohl, Brokkoli, Karotten), dazu Karottensalat mit Essig-Öl-Dressing<sup>(g)</sup> und Obst

**Freitag, 23.01.** Pasta<sup>(a1)</sup> (Bio Nudeln) mit Lachs-Sahne-Sauce<sup>(d,g)</sup>, dazu Rohkost



### 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, immer in biologische Qualität



aus EU-/ nicht EU-Landwirtschaft / Kontrollstelle DE-ÖKO-012



**Wir wünschen guten Appetit! – Ihr ESSWERK**