

ESS | **PLAN 19.01. – 23.01.2026**

LEIBNIZ SCHULE

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

Hähnchenspieß mit Wedges, dazu Kräuterquark Dip^(g)

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

Seemann Baguette, belegt mit Backfisch^(a1,d), Tomate, Gurke, Salat und Remouladensauce^(c,i)

Pizza Margherita^[a1,g] mit Tomatensauce und Käse

Pizza Salami^[a1,g,2,3,5] (Schwein) mit Tomatensauce und Käse

- Montag, 19.01.** I Schweineschnitzel „Natur“ mit Paprikasauce und Reis (Bio Reis),
dazu Rote Beete Salat mit Essig-Öl-Dressing
II vegetarischer Bratling⁽ⁱ⁾ mit Rahmwirsing^(g) und Kartoffelbrei^(g,3)
- Dienstag, 20.01.** I Rindergulasch mit Zwiebeln, dazu Kartoffeln
und gemischter Salat mit Essig-Öl-Dressing
II Spaghetti^(a1) (Bio Nudeln) „Napoli“ mit Reibekäse^(g),
dazu gemischter Salat mit Essig-Öl-Dressing
- Mittwoch, 21.01.** I Geflügelbällchen^(a1,c,g,i) mit Rahmsauce^(g), Mischgemüse⁽ⁱ⁾ und Nudeln^(a1) (Bio Nudeln)
II winterlicher Gemüseeintopf⁽ⁱ⁾ mit Weißkohl, dazu ein Vollkornbrötchen^(a1,a2,k),
zum Nachtisch Vanillepudding^(g) (enthält Bio Zucker)
- Donnerstag, 22.01.** I Hähnchen-Nuggets^(a1,c), dazu Süß-Sauer-Sauce und Wedges Kartoffeln
und Chinakohlsalat mit Joghurt-Dressing^(g)
II Curry-Gemüse (Bio Reis, Blumenkohl, Brokkoli, Karotten),
dazu Karottensalat mit Essig-Öl-Dressing^(g) und Obst
- Freitag, 23.01.** I Pasta^(a1) (Bio Nudeln) mit Lachs-Sahne-Sauce^(d,g), dazu Rohkost
II Pfannkuchen^(a1,c,g), dazu Beerenkompott und 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