

ESS | **PLAN 26.01. – 30.01.2026**

## LEIBNIZ SCHULE

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

**Köttbular (Rind)**, mit Joghurtdip<sup>(g)</sup> auf Salatrand, dazu Baguette<sup>(a1)</sup>  
**Bulgursalat<sup>(a1)</sup>** (Gurken, rote Zwiebeln, frischer Basilikum, Tomatensauce), dazu türkisches Brot<sup>(a1,k)</sup>  
**Eipaddybrötchen<sup>[a1,c]</sup>**, Rührei mit Schnittlauch, Tomaten, Gurken und Remouladensauce<sup>[c,i]</sup>  
**Pizza Margherita<sup>[a1,g]</sup>** mit Tomatensauce und Käse  
**Pizza Salami<sup>[a1,g,2,3,5]</sup>** (Schwein) mit Tomatensauce und Käse

**Montag, 26.01.** I Bifteki vom Rind<sup>(a1,c,g,i)</sup> mit Tomatensauce und Reis (Bio Reis),  
dazu Rote Beete Salat Essig-Öl-Dressing  
II Kartoffeltasche<sup>(g)</sup> mit Frischkäse<sup>(g)</sup> gefüllt, dazu Tomatensauce,  
zum Nachtisch Obst

**Dienstag, 27.01.** I Geflügelstreifen in Rahmsauce<sup>(g)</sup> mit Nudeln<sup>(a1)</sup> (Bio Nudeln)  
und Chinakohlsalat mit Joghurt-Dressing<sup>(g)</sup>  
II vegetarisches Gyros<sup>(f)</sup> (Bio Soja) mit Tzaziki<sup>(g)</sup> und Reis (Bio Reis), dazu Tomatensalat

**Mittwoch, 28.01.** I Schnitzel<sup>(a1,c,g)</sup> vom Schwein mit Paprikagemüse und Bratkartoffeln,  
zum Nachtisch Obst  
II Spaghetti<sup>(a1)</sup> (Bio Nudeln) mit Gemüsebolognese<sup>(i)</sup>, dazu Reibekäse<sup>(g)</sup>  
und zum Nachtisch Obst

**Donnerstag, 29.01.** I Backfischfilet<sup>(a1,d)</sup> vom Seelachs (MSC-Seelachs) mit Remouladensauce<sup>(c,i)</sup>,  
Brokkoligemüse und Kartoffeln  
II Penne<sup>(a1)</sup> (Bio Nudeln) „al Funghi“ mit Pilzrahmsauce<sup>(g)</sup> und Reibekäse<sup>(g)</sup>,  
dazu Rohkost

**Freitag, 30.01.** Kein Essen

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**