

ESS | **PLAN 09.11. – 13.11.2026**

LEIBNIZ SCHULE

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

Schnitzelbrötchen^(a1) (Pute), belegt mit Salat, Tomate 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, 09.11. I Gyros von der Pute mit Tzatziki^(g) und Reis (Bio Reis), dazu Weißkrautsalat⁽ⁱ⁾
II vegetarische Gnocchi mit Tomatensauce, dazu Salat und zum Nachtisch Obst

Dienstag, 10.11. I Rinderhacksteak^(a1,c) mit Champignonsauce^(g), und Nudeln^(a1) (Bio Nudeln),
dazu Salat (Essig-Öl-Dressing)
II gedämpfte Kartoffeln mit Kaisergemüse dazu Kräuterquark^(g),
zum Nachtisch Schokopudding^(g) (enthält Bio Zucker)

Mittwoch, 11.11. I Linseneintopf⁽ⁱ⁾ mit Gemüse (Karotten, Sellerie, Lauch, Kartoffeln),
und Wursteinlage^(2,3,6,i,j) (Geflügel), dazu ein Vollkornbrötchen^(a1,a2,k) und Obst
II vegetarischer Bratling⁽ⁱ⁾ mit heller Sauce^(g) und Gemüsereis (Bio Reis),
dazu Obst

Donnerstag, 12.11. I Kibbelinge^(a1,d) vom Seelachs (MSC- Seelachs) mit Kräutersauce^(g), Möhrengemüse
und Kartoffeln
II Spaghetti^(a1) (Bio Nudeln) mit Gemüsebolognese, dazu Reibekäse^(g),
zum Nachtisch Obst

Freitag, 13.11. I paniertes Schweineschnitzel^(a1,c) mit Paprikasauce und Kartoffelbrei^(3,g),
zum Nachtisch gesüßter Naturjoghurt^(g) (enthält Bio Zucker)
II Karottensuppe zur Vorspeise,
danach Kaiserschmarrn^(a1,c,g) mit Vanillesauce^(g) (enthält Bio Zucker)

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