

ESS | **PLAN 16.03. – 20.03.2026**

ESSWERK

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

- Montag, 16.03.** schwäbische Gemüsemaultaschen^(a1,c,g) mit Schnittlauchsauce^(g), dazu Rohkost
- Dienstag, 17.03.** Gyros von der Pute mit Tzaziki^(g), Reis (Bio Reis) und Weißkrautsalat
- Mittwoch, 18.03.** Spirellis^(a1) (Bio Nudeln) mit Thunfisch- Tomatensauce^(d) (MSC- Thunfisch), Reibekäse^(g) und Salat (Essig-Öl-Dressing)
- Donnerstag, 19.03.** Chili con Carne vom Rind, mit Mais, Paprika und roten Bohnen, dazu ein Vollkornbrötchen^(a1,a2,k) und zum Nachtisch Quark^(g) (enthält Bio Zucker)
- Freitag, 20.03.** italienische Gnocchi mit Käsesauce^(g), dazu Rohkost, zum Nachtisch Obst



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, Soja immer in biologische Qualität



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



Wir wünschen guten Appetit! – Ihr ESSWERK