

ESS | PLAN 13.03. – 17.03.2023

## ESSWERK

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

- Montag, 13.03.** Frikadelle<sup>(a1,c)</sup> vom Rind mit Bratensauce, Rosenkohl und Dampfkartoffeln
- Dienstag, 14.03.** Vegetarisches Gemüseschnitzel<sup>(c,i)</sup> mit Tomatensauce, dazu Langkornreis (Bio Reis), zum Nachtisch Schokoladenpudding<sup>(g)</sup> (enthält Bio Zucker)
- Mittwoch, 15.03.** Spaghetti<sup>(a1)</sup> (Bio Nudeln) „Carbonara“ (Putenschinken) mit Reibekäse<sup>(g)</sup> und Salat, dazu Obst
- Donnerstag, 16.03.** Kartoffelsuppe mit einem Vollkornbrötchen<sup>(a1,a2,k)</sup> als Vorspeise, danach warmer Apfelstrudel<sup>(a1,c,g)</sup> mit Vanillesauce<sup>(g)</sup> (enthält Bio Zucker)
- Freitag, 17.03.** Seelachsfilet mehliert<sup>[a1,d]</sup> (MSC- Seelachs) mit Kräutersauce<sup>(g)</sup>, Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffelbrei<sup>(g,3)</sup>



### 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) Pecanüsse, (h6) Paranüsse, (h7) Pistazien, (h8) Macadamianüsse

#### Zusatzstoffe:

(1) mit Farbstoffe (2) mit Konservierungsstoffe (3) mit Antioxidationsmittel (4) mit Geschmacksverstärker (5) mit Phosphat (6) mit Nitrit Pökelsalz

Verwendung von Reis, Nudeln, Grieß, Cous-Cous, Zucker, Erbsen, Linsen, Soja immer in biologische Qualität



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



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