

ESS | PLAN 20.09. – 24.09.2021

## EPPSTEIN SCHULE

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

- Montag, 20.09.** I Rinderhacksteak<sup>(a1,c)</sup> mit Champignonsauce<sup>(g)</sup>, und Ebly<sup>(a1)</sup> -Salat  
 II Linseneintopf<sup>(i)</sup> (Bio Linsen) mit Gemüse (Karotten, Sellerie, Lauch, Kartoffeln), dazu ein Vollkornbrötchen<sup>(a1,a2,k)</sup> und Obst
- Dienstag, 21.09.** I Gyros von der Pute mit Tzatziki<sup>(g)</sup> und Reis (Bio Reis), dazu Krautsalat  
 II Folienkartoffel mit Kräuterquark<sup>(g)</sup> auf Salatrand
- Mittwoch, 22.09.** Kein Essen
- Donnerstag, 23.09.** I Rindswurst<sup>(3,5,6)</sup> mit Bratensauce und Sauerkraut und Kartoffelbrei<sup>(g,3)</sup>  
 II Spaghetti<sup>(a1)</sup> „Napoli“ (Bio Nudeln) mit Reibekäse<sup>(g)</sup> und Salat
- Freitag, 24.09.** 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) 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

\*unter Verwendung von Reis, Nudeln, Grieß, Cous-Cous, Bulgur, Hirse, Graupen, Falafel, Brot, Zucker aus biologischem Anbau



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



aus dem nährstoffoptimierten Speiseplan der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

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