

## EPPSTEIN SCHULE

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

- Montag, 27.09.** I Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Paprika und Zwiebeln  
dazu ein Vollkornbrötchen<sup>[a1,k]</sup>, dazu Rohkost  
II Blumenkohl-Käsemedaillon<sup>[a1,c,g]</sup> mit Schnittlauchsauce<sup>[g]</sup>, Salzkartoffeln  
Rohkost
- Dienstag, 28.09.** I Meeresfiguren<sup>[a1]</sup> (MSC-Seelachs) mit kalter Kräutersauce<sup>[g]</sup>,  
Maisgemüse und Salzkartoffeln  
II Vegetarische Lasagne<sup>[a1]</sup> (Bio Nudel) mit Bechamelsauce<sup>[g]</sup>  
und Reibekäse<sup>[g]</sup> überbacken, dazu Salat
- Mittwoch, 29.09.** Kein Essen
- Donnerstag, 30.09.** I Spaghetti<sup>[a1]</sup> (Bio Nudeln) mit Gemüsebolognese<sup>[i]</sup>, geriebenem Käse<sup>[g]</sup> und Salat,  
als Nachtisch Kirschquark<sup>[g]</sup> (enthält Bio Zucker)  
II Vegetarischer Gemüseeintopf (Karotten, Sellerie, Lauch, Weißkohl)  
mit einem Brötchen<sup>[a1]</sup>, als Nachtisch Kirschquark<sup>[g]</sup> (enthält Bio Zucker)  
Veggy Day
- Freitag, 01.10.** 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 / Kontrollstell 



aus dem nährstoffoptimierten Speiseplan der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

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