

ESS | PLAN 04.10. – 08.10.2020

EPPSTEIN SCHULE

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

- Montag, 04.10.** I Vollkornnudeln^[a1] (Bio Nudeln) mit Schinken- Erbsen-Sauce^[g] (Putenschinken)
dazu Rohkost
II Gnocchi mit Spinat- Frischkäsesauce^[g], dazu Rohkost
- Dienstag, 05.10.** I Rinderhacksteak^[a1,c] mit Bratensauce, grüne Bohnengemüse und Kartoffeln,
als Nachtisch Obst
II Champignons im Backteig^[a1,c] mit Kräuterquark^[g] und Reis (Bio Reis)
- Mittwoch, 06.10.** Kein Essen
- Donnerstag, 07.10.** I Cevapcici (Rind) mit Tomatenreis(Bio Reis) und Ajvardip
II Gemüsefrikadelle mit Petersiliensauce^[g], Kohlrabigemüse und Reis (Bio Reis)
- Freitag, 08.10.** Schöne Ferien!!!

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