

ESS | **PLAN 20.04. – 24.04.2020**

LEIBNIZ SCHULE

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

Putenbrustsalat mit Mandarinen und Ananas auf Eisbergsalat, dazu ein Brötchen^[a1]
Frühlingsrolle, vegetarisch^[a1,f] mit Salat, dazu süß-sauer Dip
Eipaddybrötchen^[a1,c], Rührei mit Schnittlauch, Tomaten, Gurken und Remouladensauce^[c,j]
Pizza Margherita^[a1,g] mit Tomatensauce und Käse
Pizza Salami^[a1,g,2,3,5] (Schwein) mit Tomatensauce und Käse

Montag, 20.04. I Vollkornnudeln^[a1] (Bio Nudeln) mit Thunfisch-Tomatensauce^[d], Reibekäse^[g] und Salat
 II Schwarzwurzel-Knusper-Karree^[a1,c] mit Joghurtsauce^[g] und Reis (Bio Reis) dazu Salat

Dienstag, 21.04. I Geflügelfrikadelle^[a1,c] mit Rahmsauce^[g] und Reis (Bio Reis), dazu Rohkost
 II Sellerieschnitzel^[a1,c,i] mit heller Sauce^[g] und Eibly^[a1] (Weizenkörner)

Mittwoch, 22.04. I Spießbraten vom Schwein mit brauner Sauce, Mischgemüse und Spätzle^[a1] (Bio Nudeln)
 II Vegetarische Maultaschen^[a1,c] mit Tomatensauce und Maisgemüse als Nachtisch Kirschquark^[g] (enthält Bio Zucker)

Donnerstag, 23.04. I Hamburger^[a1,c,k] vom Rind zum selber bauen mit Salat, Tomaten, Gurken, Zwiebeln, Ketchup, Mayo und Twister Kartoffeln
 II Gemüsespieß mit heller Thymiansauce und Reis (Bio Reis), dazu Rohkost

Freitag, 24.04. I Erbseneintopf^[i] (Bio Erbsen) mit Gemüse und Geflügelwiener, dazu ein Brötchen^[a1]
 II Rührei^[c] mit Rahmspinat^[g] und Salzkartoffeln



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