

ESS | **PLAN** 08.06. – 12.06.2026

## RUDOLF-KOCH-SCHULE

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

### Tägliche Lunchtüte:

Inhalt immer 1. Hauptkomponente (wechselnd z.B. belegtes Brötchen, Gemüsetasche, Pizzatecke...), 1 Getränk, 1 Stück Obst (Apfel, Banane, Birne o.ä.)

- Montag, 08.06.** I gebratene Hähnchenbrust „Natur“ mit Champignonsauce<sup>(g)</sup> und Schwenkkartoffeln  
II gedämpftes Gemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotten) mit Salzkartoffeln und Kräuterquark<sup>(g)</sup>
- Dienstag, 09.06.** I Geflügelhacksteak<sup>(a1,c)</sup> mit Kartoffeln und Erbsen-Maisgemüse, dazu Obst  
II Reibekuchen<sup>(a1,c)</sup> mit Apfelkompott<sup>(3)</sup>, dazu Karottenrohkost
- Mittwoch, 10.06.** Kein Essen
- Donnerstag, 11.06.** I gebackene Kibbelinge<sup>(a1,d)</sup> (MSC-Seelachs) mit Remoulade<sup>(c,i)</sup> und Reis (Bio Reis), dazu Rohkost  
II Couscous-Gemüse-Pfanne<sup>(a1)</sup> (Bio Couscous, Brokkoli, Paprika, Möhren, Erbsen), dazu Obstquark<sup>(g)</sup>
- Freitag, 12.06.** 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) Pecannüsse, (h6) Paranüsse, (h7) Pistazien, (h8) Macadamianüsse

### Zusatzstoffe:

(1) mit Farbstoffen (2) mit Konservierungsstoffen (3) mit Antioxidationsmittel (4) mit Geschmacksverstärker (5) mit Phosphat (6) mit Nitrit Pökelsalz

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



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



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