

ESS | PLAN 15.06. – 19.06.2026

## 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, 15.06.** I Hühnerfrikassee<sup>(g)</sup> mit Erbsen, dazu Reis (Bio Reis) und Salat<sup>(i)</sup> (Essig-Öl-Dressing)  
II Gemüsebratling<sup>(a2,c,i)</sup> mit Schnittlauchsauce<sup>(g)</sup> und Reis (Bio Reis),  
zum Nachtisch Obst
- Dienstag, 16.06.** I Frikadelle<sup>(a1,c)</sup> vom Rind mit Zwiebelsauce, dazu Nudeln<sup>(a1)</sup> (Bio Nudeln) und Rohkost  
II Kartoffeltasche<sup>(g)</sup> mit Frischkäse<sup>(g)</sup> gefüllt, dazu Tomatensauce und Brokkoligemüse,  
zum Nachtisch Fruchtjoghurt<sup>(g)</sup> (enthält Bio Zucker)
- Mittwoch, 17.06.** I Hamburger<sup>(a1,k)</sup> vom Rind zum selber bauen mit Salat, Tomate, Zwiebel,  
Ketchup, dazu Wedges- Kartoffeln  
II vegetarische Frühlingsrolle<sup>(a1,f)</sup> mit süß-saurer-Sauce und Reis (Bio Reis)  
dazu Salat<sup>(i)</sup> (Essig-Öl-Dressing)
- Donnerstag, 18.06.** I Bratwurst vom Schwein, Kohlrabigemüse<sup>(g)</sup> und Kartoffeln  
II Spaghetti<sup>(a1)</sup> (Bio Nudeln) „Napoli“ mit Reibekäse<sup>(g)</sup>, dazu Rohkost
- Freitag, 19.06.** I Seelachsfilet mehliert<sup>(a1,d)</sup> (MSC- Seelachs) mit Kräutersauce<sup>(g)</sup>,  
Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffelbrei<sup>(g,3)</sup>  
II sommerliche Gemüsesuppe<sup>(i)</sup> (Sellerie, Lauch, Karotten),  
dazu ein Vollkornbrötchen<sup>(a1,a2,k)</sup>, zum Nachtisch Obst

### 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**