

ESS | **PLAN 10.08. – 14.08.2026**

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, | 10.08. | <p>I Hacksteak^(a1,c) (Rind und Schwein) mit Zwiebelsauce, Karottengemüse und Salzkartoffeln</p> <p>II klare Brühe mit Gemüse⁽ⁱ⁾ und Nudleinlage^(a1) (Bio Nudeln) zur Vorspeise, danach Reibekuchen^(a1,c) mit Apfelmus</p> |
| Dienstag, | 11.08. | <p>I gebratene Hähnchenbrust „Natur“ mit Champignonsauce^(g) und Schwenkkartoffeln</p> <p>II vegetarischer Bratling^(a,c,i) mit Tomatensauce und Reis (Bio Reis), dazu Salat (Essig-Öl-Dressing)</p> |
| Mittwoch, | 12.08. | <p>I Spaghetti^(a1) (Bio Nudeln) mit Rinderbolognese, dazu Reibekäse^(g) und Salat (Essig-Öl-Dressing)</p> <p>II Spaghetti^(a1) (Bio Nudeln) mit Tomatensauce, dazu Reibekäse^(g) und Salat^(i,j) (Essig-Öl-Dressing)</p> |
| Donnerstag, | 13.06. | <p>I Wiener Würstchen (Geflügel) mit buntem Nudelsalat^(a1) (Bio Nudeln), dazu Ketchup und zum Nachtisch Obst</p> <p>II Ofenkartoffel mit Kräuterquark^(g), dazu Salat^(i,j) (Essig-Öl-Dressing)</p> |
| Freitag, | 14.06. | <p>I Seelachsfilet^(d) „Natur“ mit Kräutersauce^(g), dazu Salzkartoffeln und Salat^(j) (Essig-Öl-Dressing)</p> <p>II Kaisergemüse⁽ⁱ⁾ mit kaltem Schmand-Dip^(g) und Salzkartoffeln, zum Nachtisch Obst</p> |



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