

ESS | **PLAN 17.08. – 21.08.2026**

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, 17.08.** I Geflügelbratwurst^(3,4,6) mit Bratensauce und Kartoffelbrei^(g,3), dazu Rote-Beete-Salat (Essig-Öl-Dressing^(i,j))
II Falafel Bällchen mit Joghurt- Dip^(g), dazu Reis (Bio Reis) und Krautsalat^(i,j)
- Dienstag, 18.08.** I ungarisches Gulasch vom Rind mit Vollkorn Spirellis^(a1) (Bio Nudeln), dazu Rohkost
II Spaghetti^(a1) (Bio Nudeln) mit Tomatensauce, dazu Reibekäse^(g) und Salat^(i,j) (Essig-Öl-Dressing)
- Mittwoch, 19.08.** I Cevapcici vom Rind^(a1,c) mit Ajvarsauce und Reis (Bio Reis), dazu Krautsalat zum Nachtisch Obst
II griechische Reisnudelpfanne^(a1) mit grünen Oliven, Tomaten und Fetakäse^(g), dazu Rohkost
- Donnerstag, 20.08.** I Spießbraten vom Schwein mit brauner Sauce, Mischgemüse und Spätzle^(a1) (Bio Spätzle), zum Nachtisch Obst
II klare Gemüsebrühe⁽ⁱ⁾ als Vorspeise, Kaiserschmarrn^(a1,c,g) mit Puderzucker (Bio Zucker), dazu Obst
- Freitag, 21.08.** I paniertes Backfischfilet^(a1,d) mit Kräuter dip^(g), Kohlrabigemüse und Reis (Bio Reis)
II bayrische Semmelknödel^(a1,c,g) mit Rahmsauce^(g), dazu Gurkensalat (Essig-Öl-Dressing^(i,j))

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 Nudeln, Reis, Bulgur, Couscous, Grieß, Soja und Zucker immer in biologische Qualität



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



Wir wünschen guten Appetit! – Ihr ESSWERK