

ESS | **PLAN 24.08. – 28.08.2026**

RUDOLF-KOCH-SCHULE

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

Tägliche Lunchtüte:

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

- Montag, 24.08.** I Geflügelhacksteak^(a1,c) mit Champignonsauce^(g), dazu Reis (Bio Reis) und Salat^(i,j) (Essig-Öl-Dressing)
II Rührei^(c) mit Rahmspinat^(g) und Salzkartoffeln, dazu Obstsalat
- Dienstag, 25.08.** I gebackene Kibbelinge^(a1,d) (MSC-Seelachs) mit Dillsauce^(g) und Wedgeskartoffeln, dazu Rohkost
II Spaghetti^(a1) (Bio Nudeln) mit Gemüsebolognese, dazu Reibekäse^(g) und Salat^(i,j) (Essig-Öl-Dressing^l)
- Mittwoch, 26.08.** I Chili con Carne vom Rind mit Kidneybohnen, Mais, Tomaten und Paprika, dazu ein Vollkornbrötchen^(a1,a2,k)
II Couscous-Gemüse-Pfanne^(a1) (Bio Couscous, Brokkoli, Paprika, Möhren, Erbsen), dazu Obstquark^(g)
- Donnerstag, 27.08.** I Rindswurst^(3,6,i) mit Bratensauce, Salzkartoffeln und Rote-Beete-Salat^(l,j) (Essig-Öl-Dressing)
II vegetarische Tortellini^(a1,c) mit Tomatensauce und Reibekäse^(g), zum Nachtisch Obst
- Freitag, 28.08.** I Schinken-Käse-Nudeln^(a1,g,6) (Bio Nudeln, Schwein), mit Ei^(c) und Tomatensauce, dazu Rohkost
II Karottensuppe^(g) mit einem Vollkornbrötchen^(a1,a2,k), zum Nachtisch gesüßter Quark^(g)



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