

ESS | **PLAN 19.10. – 23.10.2026**

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, | 19.10. | <p>I Bratwurst^(i,j) (Schwein) mit Bohnengemüse⁽ⁱ⁾ und Kartoffeln, zum Nachtisch Obstquark^(g) (enthält Bio Zucker)</p> <p>II vegetarische Ravioli^(a1,g) mit Ricotta^(g) gefüllt, dazu Tomatensauce, Reibekäse^(g), und Rohkost</p> |
| Dienstag, | 20.10. | <p>I Geflügelfleischkäse^(2,3,5) mit Bratensauce, Blumenkohl Gemüse⁽ⁱ⁾ und Kroketten</p> <p>II Kartoffel-Gemüse-Auflauf^(g), zum Nachtisch Obst</p> |
| Mittwoch, | 21.10. | <p>I Nudeln^(a1) (Bio Nudeln) mit Tomaten-Thunfisch-Sauce^(d), dazu Salat (Essig-Öl-Dressing)</p> <p>II Polentatasche^(c,g) mit Spinat und Käse^(g) gefüllt, dazu Kräuter dip^(g) und Kartoffeln</p> |
| Donnerstag, | 22.10. | <p>I Cevapcici^(c) vom Rind mit ungarischer Paprikasauce und Reis (Bio Reis), dazu Krautsalat⁽ⁱ⁾</p> <p>II Klares Gemüsesüppchen, dann Eierpfannkuchen^(a1,c,g) an Beersauce (enthält Bio Zucker)</p> |
| Freitag, | 23.10. | <p>I Spirellis^(a1) (Bio Nudeln) mit Schinken-Sahne-Sauce^(2,3,5,g) (Putenschinken), zum Nachtisch Obst</p> <p>II Kürbis cremesuppe^(i,g), dazu ein Vollkornbrötchen^(a1,a2,k) und zum Nachtisch Quarkspeise^(g) (enthält Bio Zucker)</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



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



Wir wünschen guten Appetit! – Ihr ESSWERK