

ESS | **PLAN 26.10. – 30.10.2026**

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, 26.10.** I Rindfleischbällchen^(a1,c) mit Tomatensauce, Blumenkohlgemüse und Reis (Bio Reis)
II klare Gemüsesuppe⁽ⁱ⁾ zur Vorspeise,
danach Germknödel^(a1,c,g) mit Vanillesauce^(g) (enthält Bio Zucker) und Obst
- Dienstag, 27.10.** I gebratenes Hähnchenfleisch mit Rosmarinsauce und Ratatouille Gemüse,
dazu Salzkartoffeln, zum Nachtisch gesüßter Naturquark^(g) (enthält Bio Zucker)
II Blumenkohlmedaillon⁽ⁱ⁾ mit Käsesauce^(g) und Vollkornnudeln^(a1) (Bio Nudeln),
dazu Salat (Essig-Öl-Dressing)
- Mittwoch, 28.10.** I Currygeschnetzeltes^(g) von der Pute mit Reis (Bio Reis),
dazu Rote-Beete-Salat (Essig-Öl-Dressing)
II Kartoffeltasche^(g) mit Frischkäse^(g) gefüllt, dazu Tomatensauce und
zum Nachtisch gesüßter Naturquark^(g) (enthält Bio Zucker)
- Donnerstag, 29.10.** I Fischfrikadelle^(a1,d) mit Salzkartoffeln, dazu Kräuterquark^(g) und Rohkost
II vegetarische Bratwurst^(f) mit Kohlrabi-Gemüse⁽ⁱ⁾, dazu Kartoffeln
und Salat (Essig-Öl-Dressing)
- Freitag, 30.10.** I Spießbraten vom Schwein mit Zwiebelsauce, dazu Farfalle^(a1) (Bio Nudeln)
zum Nachtisch Obst
II Spaghetti^(a1) Napoli (Bio Nudeln), dazu Reibekäse^(g)
und Salat (Essig-Öl-Dressing), 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



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



Wir wünschen guten Appetit! – Ihr ESSWERK