

ESS | **PLAN 02.11. – 06.11.2026**

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, | 02.11. | <p>I Seelachs^(d) „Natur“ (MSC-Seelachs) mit Kräutervelut^(g),
Mischgemüse⁽ⁱ⁾ und Reis (Bio Reis)</p> <p>II Falafel- Döner^(a1,k) mit knackigem Salat und Joghurtsauce^(g)</p> |
| Dienstag, | 03.11. | <p>I Cordon Bleu^(a1,c,g) (Schwein), dazu Wirsinggemüse und Kartoffeln,
zum Nachtisch Schokopudding^(g) (enthält Bio Zucker)</p> <p>II herbstlicher Gemüseintopf⁽ⁱ⁾, dazu ein Vollkornbrötchen^(a1,a2,k),
zum Nachtisch Obst</p> |
| Mittwoch, | 04.11. | <p>I Geflügelbällchen^(a1,c) mit Rahmsauce^(g) und Ebly^(a1) (Weizenkörner),
dazu lauwarmer Karotten-Salat⁽ⁱ⁾</p> <p>II Penne^(a1,g) (Bio Nudeln) „al Funghi“ (Pilzrahmsauce^(g)) und Reibekäse^(g),
dazu Rohkost</p> |
| Donnerstag, | 05.11. | <p>I Putenragout in Paprika- Maissauce, dazu Reis (Bio Reis) und Salat (Essig-Öl-Dressing)</p> <p>II Rührei^(c) mit Rahmspinat^(g) und Kartoffeln
zum Nachtisch gesüßter Naturquark^(g) (enthält Bio Zucker)</p> |
| Freitag, | 06.11. | <p>I Rindergulasch mit Zwiebeln, dazu Spätzle^(a1) (Bio Nudeln)
und Salat (Essig-Öl-Dressing)</p> <p>II vegetarische Maultaschen^(a1,c,g) mit Zwiebelsauce, dazu Salat (Essig-Öl-Dressing)</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