

ESS | **PLAN** 09.11. – 13.11.2026

RUDOLF-KOCH-SCHULE

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

Tägliche Lunchtüte:

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

- | | | |
|--------------------|---------------|---|
| Montag, | 09.11. | <p>I Gyros von der Pute mit Tzatziki^(g) und Reis (Bio Reis), dazu Weißkrautsalat⁽ⁱ⁾</p> <p>II vegetarische Gnocchi mit Tomatensauce, dazu Salat und zum Nachtisch Obst</p> |
| Dienstag, | 10.11. | <p>I Rinderhacksteak^(a1,c) mit Champignonsauce^(g), und Nudeln^(a1) (Bio Nudeln), dazu Salat (Essig-Öl-Dressing)</p> <p>II gedämpfte Kartoffeln mit Kaisergemüse dazu Kräuterquark^(g), zum Nachtisch Schokopudding^(g) (enthält Bio Zucker)</p> |
| Mittwoch, | 11.11. | <p>I Linseneintopf⁽ⁱ⁾ mit Gemüse (Karotten, Sellerie, Lauch, Kartoffeln), und Wursteinlage^(2,3,6,i,j) (Geflügel), dazu ein Vollkornbrötchen^(a1,a2,k) und Obst</p> <p>II vegetarischer Bratling⁽ⁱ⁾ mit heller Sauce^(g) und Gemüsereis (Bio Reis), dazu Obst</p> |
| Donnerstag, | 12.11. | <p>I Kibbelinge^(a1,d) vom Seelachs (MSC- Seelachs) mit Kräutersauce^(g), Möhrengemüse und Kartoffeln</p> <p>II Spaghetti^(a1) (Bio Nudeln) mit Gemüsebolognese, dazu Reibekäse^(g), zum Nachtisch Obst</p> |
| Freitag, | 13.11. | <p>I paniertes Schweineschnitzel^(a1,c) mit Paprikasauce und Kartoffelbrei^(3,g), zum Nachtisch gesüßter Naturjoghurt^(g) (enthält Bio Zucker)</p> <p>II Karottensuppe zur Vorspeise, danach Kaiserschmarrn^(a1,c,g) mit Vanillesauce^(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