

ESS | **PLAN 02.03. – 06.03.2026**

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, 02.03.** I paniertes Hähnchenschnitzel^(a1,c) mit Rahmsauce^(g), Erbsengemüse und Reis (Bio Reis)
II Klare Brühe⁽ⁱ⁾ mit Gemüse und Nudleinlage^(a1) (Bio Nudeln) als Vorspeise, danach Reibekuchen^(a1,c) mit Apfelmus
- Dienstag, 03.03.** I Rindswurst^(3,6,i) mit Bratensauce, Sauerkraut und Püree^(g,3)
II Gemüse- Reispfanne (Bio Reis) mit Tomaten- Kräutersauce, dazu Weißkrautsalat
- Mittwoch, 04.03.** I Penne^(a1) (Bio Nudeln) mit Lachs- Sahnesauce^(d,g) (MSC- Lachs) zum Nachtisch Obst
II vegetarische Polenta- Spinat- Käsetasche^(a1,g) mit Quarkdip^(g), dazu Rohkost und Obst
- Donnerstag, 05.03.** I Hacksteak^(a1,c) (Rind und Schwein) mit Zwiebelsauce, Karottengemüse und Salzkartoffeln
II vegetarischer Bratling^(a1,c,i) mit Tomatensauce und Reis (Bio Reis), dazu Salat (Essig-Öl-Dressing)
- Freitag, 06.03.** I Putengulasch „Ungarische Art“ mit Paprika, dazu Spirellis^(a1) (Bio Nudeln)
II Gemüsenuggets^(a1,a3,c) mit Kräutersauce^(g) und Wedges, 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



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



Wir wünschen guten Appetit! – Ihr ESSWERK