

ESS | **PLAN 09.03. – 13.03.2026**

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, | 09.03. | <p>I Frikadelle^(a1,c) vom Rind mit brauner Sauce, Rosenkohl und Dampfkartoffeln</p> <p>II Käse- Tortellini^(a1,g) mit Tomaten-Paprikasauce, dazu Obst</p> |
| Dienstag, | 10.03. | <p>I Gulasch vom Rind mit Kartoffelknödel^(c) und buntem Paprikagemüse</p> <p>II Gemüsebällchen⁽ⁱ⁾ mit Mexico- Sauce (Mais, Paprika, Tomaten), dazu Reis (Bio Reis) und Rohkost</p> |
| Mittwoch, | 11.03. | <p>I Spaghetti^(a1) (Bio Nudeln) „Carbonara“ (Putenschinken) mit Reibekäse^(g) und Salat (Essig-Öl-Dressing), dazu Obst</p> <p>II Zucchini- Möhrenpuffer^(c) mit Sour- Cream- Dip^(g) und Kartoffeln, dazu Rohkost</p> |
| Donnerstag, | 12.03. | <p>I Hähnchenbrust „Natur“ mit milder Currysauce^(g) und Reis (Bio Reis), dazu Salat (Essig-Öl-Dressing)</p> <p>II Kartoffelcremesuppe^(g) als Vorspeise, danach warmer Apfelstrudel^(a1,c,g) mit Vanillesauce^(g) (enthält Bio Zucker)</p> |
| Freitag, | 13.03. | <p>I Seelachsfilet mehliert^(a1,d) (MSC- Seelachs) mit Kräutersauce^(g), Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffelbrei^(g,3)</p> <p>II Couscous-Gemüse-Pfanne^(a1) (Bio Couscous, Brokkoli, Paprika, Möhren, Erbsen), dazu Obstquark^(g)</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



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



Wir wünschen guten Appetit! – Ihr ESSWERK