

ESS | **PLAN 16.03. – 20.03.2026**

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, 16.03.** I Schweineschnitzel „Natur“ mit Paprikasauce und Bratkartoffeln, dazu Salat (Essig-Öl-Dressing)
II schwäbische Gemüseaultaschen^(a1,c,g) mit Schnittlauchsauce^(g), dazu Rohkost
- Dienstag, 17.03.** I Gyros von der Pute mit Tzaziki^(g), Reis (Bio Reis) und Weißkrautsalat
II Gemüselasagne^(a1) mit Tomatensauce und Käse^(g), dazu Salat (Essig-Öl-Dressing)
- Mittwoch, 18.03.** I Spirellis^(a1) (Bio Nudeln) mit Thunfisch- Tomatensauce^(d) (MSC- Thunfisch), Reibekäse^(g) und Salat (Essig-Öl-Dressing)
II vegetarischer Erbseneintopf⁽ⁱ⁾ (Bio Erbsen) mit einem Vollkornbrötchen^(a1,k) zum Nachtisch Pudding^(g) (enthält Bio Zucker)
- Donnerstag, 19.03.** I Chili con Carne vom Rind, mit Mais, Paprika und roten Bohnen, dazu ein Vollkornbrötchen^(a1,k), zum Nachtisch Quark (enthält Bio Zucker)
II gefüllte Blätterteigtasche^(a1,c,g) mit Spinat und Käse, dazu Joghurtdip^(g) und Salat (Essig-Öl-Dressing)
- Freitag, 20.03.** I Gulasch vom Rind mit Salzkartoffeln, dazu Rote Beete Salat (Essig-Öl-Dressing)
II italienische Gnocchi mit Käsesauce^(g), dazu Rohkost, 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