

ESS | PLAN 23.03. – 27.03.2026

RUDOLF-KOCH-SCHULE

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

Tägliche Lunchtüte:

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

Montag, 23.03. I Hühnerfrikassee^(g) mit Reis (Bio Reis), dazu Gurkensalat (Essig-Öl-Dressing)
II Pasta^(a1) (Bio Nudeln) "al Funghi" (Pilz-Rahm-Sauce)^(g) mit Reibekäse^(g) und Salat (Essig-Öl-Dressing)

Dienstag, 24.03. I Bratwurst vom Schwein mit Zwiebelsauce, Erbsen-Möhren-Gemüse und Kartoffeln
II Klare Gemüsebrühe als Vorspeise⁽ⁱ⁾, danach Milchreis^(g) (Bio Reis) mit Kirschen

Mittwoch, 25.03. I Köttbullar^(a1,c) vom Rind mit Mexicosauce (Mais, Paprika) und Vollkornreis (Bio Reis), zum Nachtisch Obst
II Kürbiscremesuppe^(g) mit einem Vollkornbrötchen^(a1,a2,k), zum Nachtisch Obst

Donnerstag, 26.03. I Fischnuggets^(a1) mit Kartoffelbrei^(g,3) und Spinat
II Kartoffeltasche^(g) mit Frischkäse^(g) gefüllt, dazu Kräuterquark^(g) und Salat (Essig-Öl-Dressing)

Freitag, 27.03. Schöne Ferien



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