

ESS | PLAN 20.04. – 24.04.2026

## 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, 20.04.** I Linseneintopf<sup>(i)</sup> (Bio Linsen) mit Gemüse und Geflügelwiener, dazu ein Brötchen<sup>(a1)</sup>  
II Rührei<sup>(c)</sup> mit Rahmspinat<sup>(g)</sup> und Salzkartoffeln, dazu Obst
- Dienstag, 21.04.** I Geflügelfrikadelle<sup>(a1,c)</sup> mit Rahmsauce<sup>(g)</sup> und Reis (Bio Reis), dazu Rohkost  
II Sellerieschnitzel<sup>(a1,c,i)</sup> mit heller Sauce<sup>(g)</sup> und Ebly<sup>(a1)</sup> (Bio Weizen),  
zum Nachtisch gesüßter Naturjoghurt<sup>(g)</sup> (enthält Bio Zucker)
- Mittwoch, 22.04.** I Spirellis<sup>(a1)</sup> (Bio Nudeln) „Bolognese“ vom Rind, dazu Reibekäse<sup>(g)</sup>  
und Salat (Essig-Öl-Dressing)  
II Nudelauflauf<sup>(a1)</sup> (Bio Nudeln) mit Gemüse, Bechamelsauce<sup>(g)</sup>  
und Reibekäse<sup>(g)</sup> überbacken, dazu Salat
- Donnerstag, 23.04.** I Spießbraten vom Schwein mit brauner Sauce, Mischgemüse  
und Spätzle<sup>(a1)</sup> (Bio Spätzle), zum Nachtisch Obst  
II Gemüsebratling<sup>(a1,c)</sup> mit Paprikasauce und Kartoffeln,  
zum Nachtisch Kirschquark<sup>(g)</sup> (enthält Bio Zucker)
- Freitag, 24.04.** I Nudeln<sup>(a1)</sup> (Bio Nudeln) mit Thunfisch- Tomatensauce<sup>(d)</sup> (MSC- Thunfisch),  
Reibekäse<sup>(g)</sup> und Salat (Essig-Öl-Dressing)  
II Italienische Gnocchi mit Käsesauce<sup>(g)</sup>, dazu Rohkost

**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**