

ESS | PLAN 27.04. – 01.05.2026

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, 27.04.** I ungarische Gulaschsuppe (Rind) mit Paprika und Kartoffeln, dazu ein Vollkornbrötchen^(a1,a2,k), zum Nachtisch Obst
II Frühlingsrolle^(a1,c,f,h) mit Chili- Schmand- Dip^(g) und Reis, dazu Rohkost
- Dienstag, 28.04.** I Putensteak "Natur" mit Jägersauce^(g), dazu Kartoffeln und Rote-Beete-Salat (Essig-Öl-Dressing)
II Spaghetti^(a1) (Bio Nudeln) mit Tomatensauce, dazu geriebener Käse^(g) und Salat zum Nachtisch Vanillepudding^(g) (enthält Bio Zucker)
- Mittwoch, 29.04.** I Geflügelbratwurst^(g,i,5) mit Bratensauce, Erbsen- Möhrengemüse und Kartoffeln
II Frühlingsgemüse in Curry-Rahmsauce^(g) mit Reis (Bio Reis), dazu Obst
- Donnerstag, 30.04.** I Fischfrikadelle^(a1,c,d) vom Seelachs (MSC-Seelachs) mit Remouladensauce^(c,i) und Reis (Bio Reis), dazu Rohkost
II blanchiertes Kaisergemüse⁽ⁱ⁾ mit kaltem Dip^(g) und Salzkartoffeln
- Freitag, 01.05. Feiertag**



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