

ESS | PLAN 04.05. – 08.05.2026

## 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, 04.05.** I Rindfleischbällchen<sup>(a,c,g)</sup> mit Mexico- Sauce (Paprika, Mais, Tomaten), dazu Reis (Bio Reis) und zum Nachtisch Obst  
II vegetarisches Medaillon mit Mexico-Sauce (Paprika, Mais, Tomaten) und Reis (Bio Reis), zum Nachtisch Obst
- Dienstag, 05.05.** I Steak vom Schwein mit Bratensauce, Spätzle<sup>(a1)</sup> (Bio Nudeln) und Kohlrabi, zum Nachtisch Quarkspeise<sup>(g)</sup> (enthält Bio Zucker)  
II vegetarische Maultaschen<sup>(a1,c,g)</sup> mit Petersiliensauce<sup>(g)</sup>, dazu Salat (Essig-Öl-Dressing)
- Mittwoch, 06.05.** I gebratene Hähnchenbrust „Natur“ mit Champignonsauce<sup>(g)</sup> und Salzkartoffeln, dazu Rohkost  
II griechische Reispfanne<sup>(a1)</sup> mit grünen Oliven, Tomaten und Fetakäse<sup>(g)</sup>, dazu Salat und Obst
- Donnerstag, 07.05.** I Rindergulasch mit Zwiebeln, dazu Kartoffeln und Salat  
II Bunter Gemüseeintopf<sup>(i)</sup> (Möhren, Sellerie, Erbsen, Bohnen) und Kartoffelwürfel, dazu ein Vollkornbrötchen<sup>(a1,a2,k)</sup>, zum Nachtisch Pudding<sup>(g)</sup>(enthält Bio Zucker)
- Freitag, 08.05.** I Lachswürfel<sup>(d)</sup> in Sahnesauce<sup>(g)</sup> mit Penne<sup>(a1)</sup> (Bio Nudeln) und Salat (Essig-Öl-Dressing)  
II Sellerieschnitzel<sup>(i)</sup> mit fruchtiger Tomaten- Käsesauce<sup>(g)</sup> und Reis (Bio Reis), 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