

ESS | **PLAN** 25.05. – 29.05.2026

## RUDOLPH-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, 25.05. Pfingstmontag**

**Dienstag, 26.05.** I Chili con Carne vom Rind (Kidneybohnen, Mais, Tomaten und Paprika)  
dazu ein Vollkornbrötchen<sup>(a1,a2,k)</sup> und Obst  
II Gemüsebratling<sup>(l)</sup> mit kaltem Joghurdip<sup>(g)</sup> und Reis (Bio Reis), dazu Rohkost

**Mittwoch, 27.05.** I Geflügelfleischkäse<sup>(a1,i,j,2,3,6)</sup> mit Bratensauce,  
dazu Möhrengemüse und Salzkartoffeln  
II Käsespätzle<sup>(a1,g)</sup> (Bio Nudeln) mit Röstzwiebeln<sup>(a1)</sup>, dazu Salat (Essig-Öl-Dressing)

**Donnerstag, 28.05.** I Hühnerfrikassee<sup>(g)</sup> mit Reis (Bio Reis), dazu Gurkensalat (Essig-Öl-Dressing)  
II Karottensuppe<sup>(g)</sup> zur Vorspeise,  
dann Kaiserschmarrn<sup>(a1,c,g)</sup> mit Apfelkompott<sup>(3)</sup>

**Freitag, 29.05.** I Kibbelinge vom Seelachs<sup>(a1,c,d)</sup> mit Remoulade<sup>(j,c)</sup> und Salzkartoffeln,  
dazu Salat (Essig-Öl-Dressing)  
II Gemüse Curry mit Ebly<sup>(a1)</sup> (Zartweizen)  
zum Nachtisch Fruchtquark<sup>(g)</sup> (enthält Bio Zucker)



**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**