

ESS | **PLAN 12.01. – 16.01.2026**

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, 12.01.** I Hähnchenschnitzel^(a1,c) mit Bratensauce, Möhrengemüse⁽ⁱ⁾ und Reis (Bio Reis), dazu Obst
II vegetarische Maultaschen^(a1,c,g) mit Petersiliensauce^(g), dazu Obst
- Dienstag, 13.01.** I Chili con Carne⁽ⁱ⁾ (Rind) mit roten Bohnen, Paprika, dazu ein Vollkornbrötchen^(a1,a2,k)
II Semmelknödel^(a1,c,g) mit Champignonragout^(g), dazu gemischter Salat mit Essig-Öl-Dressing und zum Nachtisch Beerenquark^(g) (enthält Bio Zucker)
- Mittwoch, 14.01.** I Seelachsfilet^(d) „Natur“ (MSC-Seelachs) mit Dillsauce^(g), Erbsengemüse und Kartoffeln
II Erbseneintopf⁽ⁱ⁾ mit Gemüse (Karotten, Sellerie) und Kartoffelwürfeln, dazu ein Vollkornbrötchen^(a1,a2,k)
- Donnerstag, 15.01.** I Spaghetti^(a1) (Bio Nudeln) mit Rinderbolognese, geriebenem Käse^(g) und Karottensalat mit Essig-Öl-Dressing
II Gemüsemedaillon^(a1,c,i) mit kaltem Dip^(g), dazu Kartoffeln und Karottensalat mit Essig-Öl-Dressing
- Freitag, 16.01.** I Hacksteak^(c) vom Schwein und Rind mit Rahmsauce^(g), Mischgemüse und Reis (Bio Reis), zum Nachtisch Obst
II Tomatensuppe^(g) als Vorspeise, danach Milchreis^(g) (Bio Reis) mit Zimt und Zucker (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, immer in biologische Qualität



aus EU-/ nicht EU-Landwirtschaft / Kontrollstelle DE-ÖKO-012



Wir wünschen guten Appetit! – Ihr ESSWERK