

ESS | PLAN 19.01. – 23.01.2026

## RUDOLF-KOCH-SCHULE

Es kocht für Sie: ESSWERK / Tel. 069/83009786-0

### Tägliche Lunchtüte:

Inhalt immer 1. Hauptkomponente (wechselnd z.B. belegtes Brötchen, Gemüsetasche, Pizzaecke...), 1 Getränk, 1 Stück Obst (Apfel, Banane, Birne o.ä.)

**Montag, 19.01.** I Schweineschnitzel „Natur“ mit Paprikasauce und Reis (Bio Reis),  
dazu Rote Beete Salat mit Essig-Öl-Dressing  
II vegetarischer Bratling<sup>(i)</sup> mit Rahmwirsing<sup>(g)</sup> und Kartoffelbrei<sup>(g,3)</sup>

**Dienstag, 20.01.** I Rindergulasch mit Zwiebeln, dazu Kartoffeln  
und gemischter Salat mit Essig-Öl-Dressing  
II Spaghetti<sup>(a1)</sup>(Bio Nudeln) „Napoli“ mit Reibekäse<sup>(g)</sup>,  
dazu gemischter Salat mit Essig-Öl-Dressing

**Mittwoch, 21.01.** I Geflügelbällchen<sup>(a1,c,g,j)</sup> mit Rahmsauce<sup>(g)</sup>, Mischgemüse<sup>(i)</sup> und Nudeln<sup>(a1)</sup> (Bio Nudeln)  
II winterlicher Gemüseeintopf<sup>(i)</sup> mit Weißkohl, dazu ein Vollkornbrötchen<sup>(a1,a2,k)</sup>,  
zum Nachtisch Vanillepudding<sup>(g)</sup> (enthält Bio Zucker)

**Donnerstag, 22.01.** I Hähnchen-Nuggets<sup>(a1,c)</sup>, dazu Süß-Sauer-Sauce und Wedges Kartoffeln  
und Chinakohlsalat mit Joghurt-Dressing<sup>(g)</sup>  
II Curry-Gemüse (Bio Reis, Blumenkohl, Brokkoli, Karotten),  
dazu Karottensalat mit Essig-Öl-Dressing<sup>(g)</sup> und Obst

**Freitag, 23.01.** I Pasta<sup>(a1)</sup> (Bio Nudeln) mit Lachs-Sahne-Sauce<sup>(d,g)</sup>, dazu Rohkost  
II Pfannkuchen<sup>(a1,c,g)</sup>, dazu Beerenkompott und 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, immer in biologische Qualität



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



**Wir wünschen guten Appetit! – Ihr ESSWERK**