

ESS | PLAN 23.02. – 27.02.2026

## 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, 23.02.** I Hähnchen Nuggets<sup>(a1,5)</sup> mit Curry- Sauce<sup>(i,j)</sup> und Reis (Bio Reis), dazu Rohkost  
II panierte Champignons<sup>(a1,c)</sup> mit Kräuterquark<sup>(g)</sup> und Salzkartoffeln, zum Nachtisch Obst
- Dienstag, 24.02.** I Spaghetti<sup>(a1)</sup> (Bio Nudeln) „Bolognese“ (Rind) mit Reibekäse<sup>(g)</sup>, dazu Obst  
II griechische Reissnudelpfanne<sup>(a1)</sup> mit grünen Oliven, Tomaten und Fetakäse<sup>(g)</sup>, dazu Rohkost
- Mittwoch, 25.02.** I Schinken-Käse-Nudeln<sup>(a1,g,6)</sup> (Bio Nudeln, Schwein), mit Ei<sup>(c)</sup> und Tomatensauce, zum Nachtisch Beerenjoghurt<sup>(g)</sup> (enthält Bio Zucker)  
II Kartoffel-Gemüse-Auflauf<sup>(g)</sup> (Kaisergemüse) mit Béchamelsauce<sup>(g)</sup> und Käse<sup>(g)</sup> überbacken, zum Nachtisch Beerenjoghurt<sup>(g)</sup> (enthält Bio Zucker)
- Donnerstag, 26.02.** I Kibbelinge<sup>(a1,d)</sup> (MSC-Seelachs) mit Remoulade<sup>(a1,c,j)</sup> und Salzkartoffeln, zum Nachtisch Obst  
II bayrische Semmelknödel<sup>(a1,c,g)</sup> mit Rahmsauce<sup>(g)</sup>, dazu Rote-Beete-Salat (Essig-Öl-Dressing)
- Freitag, 27.02.** I Cevapcici vom Rind<sup>(a1,c)</sup> mit Ajvarsauce und Reis (Bio Reis), dazu Krautsalat (Essig-Öl-Dressing)  
II Falafelbällchen<sup>(a1)</sup> mit Joghurt-Dip<sup>(g)</sup>, dazu Fladenbrot<sup>(a1,k)</sup> und Tomatensalat (Essig-Öl-Dressing)

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



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



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