

ESS | **PLAN 01.11. – 05.11.2021**

RUDOLF KOCH SCHULE

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

Tägliche Lunchtüte:

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

- Montag, 01.11.** I Geflügelfleischkäse^(2,3,5) mit Bratensauce, Blumenkohlgemüse und Püree^(g,3)
II Griechische Kritharaki^(a1) (Nudeln in Reisform) mit Tomaten-Ajvar-Ragout und Fetakäse^(g) überbacken, dazu Rohkost
- Dienstag, 05.11.** I Spirellis^(a1) (Bio Nudeln) mit Schinken-Sahne-Sauce^(2,3,5,g) (Putenschinken), als Nachtisch Schokoladenpudding (enthält Bio Zucker)
II Kartoffel-Gemüse-Auflauf^(g) als Nachtisch Schokoladenpudding^(g) (enthält Bio Zucker)
- Mittwoch, 06.11.** I Cevapcici^(c) vom Rind mit ungarischer Paprikasauce und Reis (Bio Reis), dazu Krautsalat
II Polentatasche^(c,g) mit Spinat und Käse gefüllt, dazu Kräuterdip^(g) und Kartoffeln
- Donnerstag, 07.11.** I Bratwurst⁽⁵⁾ vom Schwein mit Bratensauce, Kohlrabigemüse und Kartoffeln
II Vegetarische Maultaschen^(a1,c,g) mit Zwiebelsauce, dazu Salat und als Nachtisch frisches Obst
- Freitag, 08.11.** I Tagliatelle^(a1) (Bio Nudeln) mit einer Lachs- Sahne-Sauce^(d,g), dazu Rohkost
II Vegetarische Gemüsetaler mit Champignonsauce^(g) und Salzkartoffeln, als Nachtisch frisches Obst

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) Pecanüsse, (h6) Paranüsse, (h7) Pistazien, (h8) Macadamianüsse

Zusatzstoffe:

(1) mit Farbstoffe (2) mit Konservierungsstoffe (3) mit Antioxidationsmittel (4) mit Geschmacksverstärker (5) mit Phosphat (6) mit Nitrit Pökelsalz

*unter Verwendung von Reis, Nudeln, Grieß, Cous-Cous, Bulgur, Hirse, Graupen, Falafel, Brot, Zucker aus biologischem Anbau



*DE-ÖKO-012 aus EU-/ nicht EU-Landwirtschaft / Kontrollstell 

aus dem nährstoffoptimierten Speiseplan der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

Wir wünschen guten Appetit! – Ihr ESSWERK