

ESS | PLAN 17.11. – 21.11.2025

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, 17.11.** I Rindswurst^(3,6,i) mit Bratensauce, Sauerkraut und Bratkartoffeln
II Gemüsetaler⁽ⁱ⁾ mit Basilikumsoße, dazu Reis (Bio Reis), zum Nachtisch gesüßter Naturjoghurt^(g) (enthält Bio Zucker)
- Dienstag, 18.11.** I Chili con Carne vom Rind mit Mais, Paprika und roten Bohnen, dazu ein Vollkornbrötchen^(a1,a2,k), als Nachtisch Obst
II Schwäbische Käsespätzle^(a1,g) (Bio Nudeln) mit heller Soße, Röstzwiebel und Salat
- Mittwoch, 19.11.** I Hirtenrolle^(a1,c,g,j) vom Schwein mit Pusztasoße (Zwiebeln, Paprika) und Reis (Bio Reis), dazu Krautsalat
II Pasta^(a1) (Bio Nudeln) „al Pomodoro“ mit geriebenem Käse^(g) und Rohkost
- Donnerstag, 20.11.** I Penne^(a1) „Carbonara“ (Bio Nudeln, Pute) mit geriebenem Käse^(g), dazu Karottensalat
II Gemüsebällchen⁽ⁱ⁾ mit Mexico- Sauce, dazu Salzkartoffeln und Rohkost
- Freitag, 21.11.** I mehlierter Fisch^(a1,d) vom Seelachs (MSC- Seelachs) mit Dillsauce^(g), Erbsen-Mais-Gemüse und Kartoffeln
II Klare Brühe mit Gemüse und Nudleinlage^(a1) (Bio Nudeln) als Vorspeise, danach Reibekuchen^(a1,c) mit Apfelmus

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