

ESS | PLAN 01.12. – 05.12.2025

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, 01.12.** I Geflügelwiener⁽⁵⁾ mit Curry- Ketchup- Sauce und Twisterkartoffeln, dazu Rohkost
II Gemüsecurry⁽ⁱ⁾ (Karotten, Blumenkohl, Brokkoli) mit Reis (Bio Reis)
als Nachtisch Fruchtquark^(g) (enthält Bio Zucker)
- Dienstag, 02.12.** I Fischnuggets^(a1,d) (MSC- Seelachs) mit Remouladensauce^(c,i), dazu Salzkartoffeln und Salat (Essig-Öl-Dressing)
II Karotten- Spinat- Rösti^(a1) mit Tomatensauce und Vollkornnudeln^(a1) (Bio Nudeln), dazu Salat (Essig-Öl-Fressing)
- Mittwoch, 03.12.** I Gulasch vom Rind mit Apfelrotkohl und Semmelknödel^(a1,c), dazu Obst
II Bunte Maultaschen-Pfanne^[a1,c,g] (Karotten, Brokkoli, Paprika, Tomaten) zum Nachtisch Obst
- Donnerstag, 04.12.** I Geschnetzeltes „Züricher Art“ (Pute, Pilz-Rahm-Sauce^(g)), dazu Spätzle^(a1) (Bio Nudeln) und Rohkost
II Linsensuppe⁽ⁱ⁾ (Bio Linsen), dazu ein Vollkornbrötchen^(a1,a2,k) zum Nachtisch Obst
- Freitag, 05.12.** I paniertes Schweineschnitzel^(a1) mit Bratensauce, Rosenkohl und Kartoffeln, zum Nachtisch Schokonikolaus
II Gemüsesuppe⁽ⁱ⁾ als Vorspeise, danach Kaiserschmarrn^(a1,c,g) mit Apfelmus, zum Nachtisch Schokonikolaus



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

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