

ESS | PLAN 08.12 – 12.12.2025

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, | 08.12. | <p>I Geflügelfleischkäse^(3,5,6) mit Bratensauce, Rotkohl und Salzkartoffeln</p> <p>II Möhren-Kürbis-Kartoffeleintopf⁽ⁱ⁾ mit einem Vollkornbrötchen^(a1,a2,k), dazu Obst</p> |
| Dienstag, | 09.12. | <p>I Nudeln^(a1) (Bio Nudeln) mit Tomaten-Thunfisch-Sauce^(g,d), dazu Salat (Essig-Öl-Dressing)</p> <p>II vegetarische Bällchen^(c) mit heller Sauce, dazu Erbsen- Maisgemüse und Kartoffeln</p> |
| Mittwoch, | 10.12. | <p>I Gyros von der Pute mit Tzatziki^(g) und Reis (Bio Reis), dazu Weißkrautsalat</p> <p>II vegetarische Gnocchi mit Tomatensauce, dazu Salat</p> |
| Donnerstag, | 11.12. | <p>I Rinderhacksteak^(a1,c) mit Tomaten-Paprikasauce und Nudeln^(a1) (Bio Nudeln), dazu Rohkost</p> <p>II Rührei^(c) mit Rahmspinat^(g) und Salzkartoffeln, dazu Salat (Essig-Öl-Dressing)</p> |
| Freitag, | 12.12. | <p>I Paniertes Hähnchenschnitzel^(a1,c), dazu Rahmsauce^(g), Kaisergemüse⁽ⁱ⁾ und Kartoffeln</p> <p>II Spaghetti^(a1) (Bio Nudeln) mit Gemüsebolognese, Reibekäse^(g), zum Nachtisch eine Mandarine</p> |

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