

ESS | **PLAN** 26.01. – 30.01.2026

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, 26.01.** I Bifteki vom Rind^(a1,c,g,i) mit Tomatensauce und Reis (Bio Reis), dazu Rote Beete Salat Essig-Öl-Dressing
II Kartoffeltasche^(g) mit Frischkäse^(g) gefüllt, dazu Tomatensauce, zum Nachtisch Obst
- Dienstag, 27.01.** I Geflügelstreifen in Rahmsauce^(g) mit Nudeln^(a1) (Bio Nudeln) und Chinakohlsalat mit Joghurt-Dressing^(g)
II vegetarisches Gyros^(f) (Bio Soja) mit Tzaziki^(g) und Reis (Bio Reis), dazu Tomatensalat
- Mittwoch, 28.01.** I Schnitzel^(a1,c,g) vom Schwein mit Paprikagemüse und Bratkartoffeln, zum Nachtisch Obst
II Spaghetti^(a1) (Bio Nudeln) mit Gemüsebolognese⁽ⁱ⁾, dazu Reibekäse^(g) und zum Nachtisch Obst
- Donnerstag, 29.01.** I Backfischfilet^(a1,d) vom Seelachs (MSC-Seelachs) mit Remouladensauce^(c,i), Brokkoligemüse und Kartoffeln
II Penne^(a1) (Bio Nudeln) „al Funghi“ mit Pilzrahmsauce^(g) und Reibekäse^(g), dazu Rohkost
- Freitag, 30.01.** Kein Essen

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, immer in biologische Qualität



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



Wir wünschen guten Appetit! – Ihr ESSWERK