

ESS | PLAN 14.10. – 18.10.2024

# VEGETARISCHE ERGÄNZUNGSKARTE FÜR ALLERGIKER UND KINDER MIT UNVERTRÄGLICHKEITEN (GLUTEN UND LAKTOSE FREI)

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

- Montag, 14.10.** vegetarische Gnocchi mit Spinat- Käse- Sauce, zum Nachtisch Obst
- Dienstag, 15.10.** Chili sin Carne<sup>(f)</sup> (Bio Soja) mit roten Bohnen und Paprika, dazu Brötchen und zum Nachtisch Obstquark (enthält Bio Zucker)
- Mittwoch, 16.10.** Spaghetti „Napoli“, dazu Reibekäse und Salat (Essig-Öl-Dressing)
- Donnerstag, 17.10.** Gemüsefrikadelle mit Schnittlauchsauce, dazu Reis (Bio Reis) und Blumenkohlgemüse
- Freitag, 18.10.** Gemüsenuggets mit Curry-Dip, dazu Kartoffelspalten und Karottensalat



## 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



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



**Wir wünschen guten Appetit! – Ihr ESSWERK**