

ESS | PLAN 21.10. – 25.10.2024

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

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

- Montag, 21.10.** Rührei<sup>(c)</sup> mit Rahmspinat und Salzkartoffeln, zum Nachtisch Obst
- Dienstag, 22.10.** Pasta (Bio Nudeln) „Napoli“ mit Reibekäse, dazu Rohkost
- Mittwoch, 23.10.** Kräuter-Champignon-Ragout mit Kartoffeln, dazu Krautsalat
- Donnerstag, 24.10.** Vegetarische Taler mit Sauce und Reis (Bio Reis)
- Freitag, 25.10.** vegetarischer Kürbiseintopf mit Kartoffelwürfeln, dazu Brötchen zum Nachtisch Naturjoghurt



**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**