

ESS | **PLAN** 31.03. – 04.04.2025

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

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

- Montag, 31.03.** Gemüsespieß mit Currysauce, dazu Reis (Bio Reis) und Salat (Essig-Öl-Dressing), zum Nachtisch Obst
- Dienstag, 01.04.** gedünstetes Kaisergemüse (Blumenkohl, Möhren, Brokkoli) mit Kräuterquark, Salzkartoffeln, zum Nachtisch Fruchtjoghurt (enthält Bio Zucker)
- Mittwoch, 02.04.** Falafelbällchen mit kaltem Joghurt-Dip und Djuvec Reis (Bio Reis), dazu Rohkost
- Donnerstag, 03.04.** Spaghetti mit Spinatsauce, dazu Reibekäse und Salat (Essig-Öl-Dressing)
- Freitag, 04.04.** Gemüsebratling mit Kräuter-Dip, Kohlrabigemüse und Dampfkartoffeln



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