

ESS | PLAN 02.03. – 06.03.2026

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

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

- Montag, 02.03.** Klare Brühe mit Gemüseeinlage als Vorspeise, danach Zucchini-Möhren-Puffer mit Dip
- Dienstag, 03.03.** Vegetarische Bratwurst mit Bratensauce, Sauerkraut und Kartoffeln
- Mittwoch, 04.03.** Nudeln-Gemüse-Auflauf mit Käse-Kräutersauce, dazu Obst
- Donnerstag, 05.03.** Quinoa-Erbsenbratling mit Tomatensauce und Reis (Bio Reis), dazu Salat
- Freitag, 06.03.** Sojagulasch<sup>(f)</sup> (Bio Soja) „ungarische Art“ mit Paprika und Nudeln



**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, Soja immer in biologische Qualität



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



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