

ESS | **PLAN** 09.03. – 13.03.2026

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

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

- Montag, 09.03.** Vegetarische Frikadelle mit brauner Sauce, Rosenkohl und Dampfkartoffeln
- Dienstag, 10.03.** Gemüsebällchen⁽ⁱ⁾ mit Mexico-Sauce (Mais, Paprika, Tomaten) und Reis (Bio Reis), dazu Rohkost
- Mittwoch, 11.03.** Spaghetti mit Petersilien-Pilz-Sauce, dazu Reibekäse und Salat (Essig-Öl-Dressing), zum Nachtisch Obst
- Donnerstag, 12.03.** Kartoffelcremesuppe als Vorspeise, danach Milchreis mit Zimt und Zucker (Bio Reis, Bio Zucker)
- Freitag, 13.03.** Vegetarischer Bratling mit Kräutersauce, Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffeln



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