

ESS | **PLAN** 16.03. – 20.03.2026

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

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

- Montag, 16.03.** Gemüsebällchen mit Schnittlauchsauce und Nudeln, dazu Rohkost
- Dienstag, 17.03.** Vegetarisches Gyros^(f) (Bio Soja) mit Zaziki und Reis (Bio Reis), dazu Weißkrautsalat
- Mittwoch, 18.03.** Pasta mit Tomatensauce und Reibekäse, dazu Salat (Essig-Öl-Dressing)
- Donnerstag, 19.03.** Chili sin Carne^(f) mit Mais, Paprika und roten Bohnen, dazu ein Brötchen zum Nachtisch Quarkspeise
- Freitag, 20.03.** Italienische Gnocchi mit Käsesauce, dazu Rohkost, zum Nachtisch Obst



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