ESSWERK

ESS | PLAN **30.03. – 03.04.2026**

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

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

Montag,	**30.03.**	Ofenkartoffel mit Kräuterquark, dazu Salat (Essig-Öl-Dressing)
Dienstag,	**31.03.**	mediterrane Nudelpfanne (Aubergine, Paprika, Zucchini, Tomate), dazu Obst
Mittwoch,	**01.04.**	Sojageschnetzeltes(f) (Bio Soja), dazu Reis (Bio Reis) und Krautsalat
Donnerstag,	**02.04.**	zwei gekochte Eier(c) mit grüner Sauce und Salzkartoffeln, zum Nachtisch Obst
Freitag,	**03.04.**	**Karfreitag**

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

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

Wir wünschen guten Appetit! – Ihr ESSWERK