

ESS | PLAN 20.04. – 24.04.2026

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

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

- Montag, 20.04.** Rührei<sup>(c)</sup> mit Spinat und Salzkartoffeln, dazu Obst
- Dienstag, 21.04.** vegetarische Frikadelle mit heller Sauce und Reis (Bio Reis), dazu Rohkost
- Mittwoch, 22.04.** Pasta mit Gemüsebolognese<sup>(i)</sup>, dazu Reibekäse und Salat (Essig-Öl-Dressing)
- Donnerstag, 23.04.** Gemüsebratling mit Paprikasauce und Kartoffeln, zum Nachtisch Kirschquark (enthält Bio Zucker)
- Freitag, 24.04.** Pasta mit Tomatensauce und Reibekäse, dazu Salat (Essig-Öl-Dressing)



## 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**