

ESS | **PLAN** 10.08. – 14.08.2026

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

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

- Montag, 10.08.** klare Brühe mit Gemüseeinlage<sup>(i)</sup> zur Vorspeise, danach Reibekuchen mit Apfelmus
- Dienstag, 11.08.** Quinoa-Erbсенbratling<sup>(c,i)</sup> mit Tomatensauce und Reis (Bio Reis), dazu Salat<sup>(i,j)</sup> (Essig-Öl-Dressing)
- Mittwoch, 12.08.** Spagetti „Napoli“ mit Reibekäse, dazu Salat<sup>(i,j)</sup> (Essig-Öl-Dressing)
- Donnerstag, 13.08.** vegetarische Bratwurst<sup>(i)</sup> mit Ketchup, dazu bunter Nudelsalat, zum Nachtisch Obst
- Freitag, 14.08.** Gemüse Taler mit Kräuter-Dip, Salzkartoffeln, dazu Salat<sup>(i,j)</sup> (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**