

ESS | **PLAN** 21.09. – 25.09.2026

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

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

- Montag, 21.09.** Pasta mit Gemüsebolognese und Reibekäse, zum Nachtisch Obst
- Dienstag, 22.09.** vegetarisches Gyros^(f) (Bio Soja) mit Tzatziki, dazu Reis (Bio Reis) und Weißkrautsalat
- Mittwoch, 23.09.** Blumenkohl- Möhren-Auflauf mit heller Sauce und Kartoffeln, zum Nachtisch Fruchtuquark
- Donnerstag, 24.09.** vegetarischer Bratling mit Kräuterdip und Wedges- Kartoffeln, dazu Rohkost
- Freitag, 25.09.** Gemüse-Nudel-Pfanne mit geriebenem Käse, dazu Salat^(i,j) (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