

ESS | PLAN 28.09. – 02.10.2026

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

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

- Montag, 28.09.** vegetarisches Sojaragout<sup>(f)</sup> (Bio Soja) „Züricher Art“ mit Reis (Bio Reis) und Erbsengemüse, zum Nachtisch Obst
- Dienstag, 29.09.** Spaghetti mit vegetarischer Gemüse- Bolognese<sup>(i)</sup>, Reibekäse und Tomatensalat<sup>(i,j)</sup> (Essig-Öl-Dressing)
- Mittwoch, 30.09.** Eintopf vom Gartengemüse<sup>(i)</sup> mit Reiseinlage (Bio Reis), dazu ein Brötchen, zum Nachspeise Vanillequark
- Donnerstag, 01.10.** Rührei<sup>(c)</sup> mit Rahmspinat und Salzkartoffeln, zum Nachtisch Obst
- Freitag, 02.10.** Gnocchi mit Käse-Sahne-Sauce, dazu Rohkost



**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 Antioxidationsmitteln (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**