

ESS | **PLAN** 12.10. – 16.10.2026

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

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

- Montag, 12.10.** veggi Frikadelle mit Kartoffeln und Erbsen, zum Nachtisch Obst
- Dienstag, 13.10.** Pasta (Bio Nudeln) mit Gemüsebolognese, dazu Reibekäse und Rohkost
- Mittwoch, 14.10.** Kräuter-Champignon-Ragout mit Kartoffeln, dazu Krautsalat^(i,j) (Essig-Öl-Dressing)
- Donnerstag, 15.10.** Gemüse-Reis-Pfanne (Bio Reis), dazu Rohkost
- Freitag, 16.10.** vegetarischer Kürbiseintopf mit Kartoffelwürfeln, dazu ein Brötchen zum Nachtisch Naturjoghurt



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