ESSWERK

ESS|PLAN **16.11. – 20.11.2026**

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

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

Montag,	**16.11.**	Pasta „al Pomodoro“ mit geriebenem Käse, dazu Rohkost
Dienstag,	**17.11.**	Chili sin Carne(i) mit Soja Schnetzel(f) (Bio Soja) Mais, Paprika und roten Bohnen, dazu ein Brötchen und zum Nachtisch Obst
Mittwoch,	**18.11.**	Gemüsetaler(i) mit Basilikumsoße, dazu Reis (Bio Reis), zum Nachtisch Naturjoghurt
Donnerstag,	**19.11.**	Nudeln mit Gemüsebolognese(i), dazu Reibekäse und Karottensalat
Freitag,	**20.11.**	Gemüsenuggets(i) mit Dillsauce, dazu Erbsen-Mais-Gemüse und Kartoffeln



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 Farbstoffe (2) mit Konservierungsstoffe (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

BIO aus EU-/ nicht EU-Landwirtschaft / Kontrollstelle DE-ÖKO-012

Wir wünschen guten Appetit! – Ihr ESSWERK