ESSWERK

ESS|PLAN **30.11. – 04.12.2026**

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

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

Montag,	**30.11.**	Gemüsecurry(i) (Karotten, Blumenkohl, Brokkoli) mit Reis (Bio Reis) zum Nachtisch Fruchtquark
Dienstag,	**01.12.**	Gemüseschnitzel mit Remouladensauce(c,j), Salzkartoffeln, dazu Salat (Essig-Öl-Dressing)
Mittwoch,	**02.12.**	Sojagulasch(f) (Bio Soja) mit Apfelrotkohl und Kartoffeln, zum Nachtisch Obst
Donnerstag,	**03.12.**	Pasta „al Funghi“ mit Pilz-Rahm-Sauce, dazu Rohkost
Freitag,	**04.12.**	Gemüsesuppe(i) als Vorspeise, danach Kartoffelpuffer(c) mit Apfelmus, zum Nachtisch Schokonikolaus



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