ESS|PLAN **14.12. – 18.12.2026**

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

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

Montag,	**14.12.**	gedämpfte Kartoffeln mit Kaisergemüse, dazu Kräuterquark, zum Nachtisch Obst
Dienstag,	**15.12.**	Chili sin Carne(f) (Bio Soja) mit roten Bohnen und Paprika, dazu Brötchen, zum Nachtisch Obstquark (enthält Bio Zucker)
Mittwoch,	**16.12.**	Spaghetti „Napoli“, dazu Reibekäse und Salat (Essig-Öl-Dressing)
Donnerstag,	**17.12.**	Gemüsefrikadellen mit Schnittlauchsauce, dazu Reis (Bio Reis) und Blumenkohlgemüse
Freitag,	**18.12.**	Gemüsenuggets mit Curry-Dip, dazu Kartoffelspalten und Karottensalat



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, Erbsen, Linsen, Soja immer in biologische Qualität

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

Wir wünschen guten Appetit! – Ihr ESSWERK