



# BAR INTEGRALE

MENÜPLAN KALENDERWOCHE 12

## Wir fasten, ihr auch?

In der Fastenzeit vom 11.03. bis 18.04.2019 verzichtet die Bar Integrale auf den Zusatz von Zucker in den Nachspeisen.

### MONTAG, 18.03.2019

Blattsalate mit Datteln und Granatäpfeln

Spaghetti alla Carbonara mit Ei und Parmesan [A,C,G]

Joghurt mit Passionsfruchtsauce [G]

### DIENSTAG, 19.03.2019

Fenchelsalat mit Orangen und Mandeln [H]

Römische Nocken mit Gemüseragout [A,C,G]

Gebackene Äpfel mit Streuseln [A,G]

### MITTWOCH, 20.03.2019

Gurkensalat mit Radieschen [N]

Hähnchenkeule aus dem Backofen mit Tandoori und Basmatireis [G]

Obstsalat

### DONNERSTAG, 21.03.2019

Gratinierte Aubergine mit Feta und Rucola [G]

Linseneintopf mit Möhren, Kartoffeln und Schmand [G]

Tonkacreme mit Heidelbeeren und Birnenkompott [G]

### FREITAG, 22.03.2019

Avocadocreme mit Brot [A,G]

Lachs aus dem Backofen mit Lauch und Schwarzwurzel

Crêpe Suzette [A,C,G]





# LISTE DER ALLERGENE

## A - Glutenhaltiges Getreide

Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Grünkern, Einkorn, Hafer, Kamut

## B - Krebstiere

Krebse, Garnelen, Hummer, Shrimps, Langusten; Erzeugnisse aus Krebstieren

## C - Ei

Eier von Geflügel und Erzeugnisse daraus

## D - Fisch

Fische (alle Arten) und Fischerzeugnisse

## E - Erdnuss

Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse

## F - Soja

Sojabohnen/-sprossen und daraus gewonnene Erzeugnisse

## G - Milch oder Laktose

Milch von Säugetieren und daraus gewonnene Erzeugnisse

## H - Schalenfrüchte

Schalenfrüchte wie z. B. Mandeln, Haselnüsse etc. und daraus gewonnene Erzeugnisse

## L- Sellerie

Alle Selleriearten und daraus gewonnene Erzeugnisse

## M - Senf

Senf, Senfkörner, Senfpulver, Senföl, Senfsprossen

## N - Sesam

Sesamsamen, Sesammehl, Sesampaste, Sesamöl, Sesamsalz

## P - Lupinen

Lupinenmehl, Lupinenprotein, Lupinenkonzentrat

## O - Sulfite

Schwefeldioxid und Sulfite, z. B. Wein, Trockenobst, Tomatenmark

## R - Weichtiere

Alle Muschelarten, Austern, Schnecken, Oktopus, Tintenfisch, Calamares

