



BAR INTEGRALE

MENÜPLAN KALENDERWOCHE 13

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, 25.03.2019

Blattsalate mit Staudensellerie, Weintrauben und Walnuss [L,H]

Farfalle mit Radicchio und Gorgonzola-Sahne-Sauce [A,G]

Joghurt-Kokos-Creme [G]

DIENSTAG, 26.03.2019

Karottensalat mit Apfel

Falafel mit Couscous und Auberginen-Zucchini-Ragout [A]

Bananen-Chia-Pudding

MITTWOCH, 27.03.2019

Rotkohlsalat mit Mango

Neue Kartoffeln mit Quark [G], dazu Flanksteak

Obstsalat

DONNERSTAG, 28.03.2019

Frittata mit Blumenkohl und Paprika [C,G]

Gemüsecremesuppe mit Croutons [A,G]

Mascarponecreme [C,G]

FREITAG, 29.03.2019

Feldsalat mit sonnengetrockneten Tomaten und weißen Bohnen

Lachs aus dem Backofen mit Lauch und Schwarzwurzel [D]

Gefüllter Blätterteig mit Beeren [A,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

