



BAR INTEGRALE

MENÜPLAN KALENDERWOCHE 15

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, 08.04.2019

Blattsalate mit Aprikosen und Ricotta [G]

Bucatini mit Fenchel, Semmelbröseln und Pinienkernen [A]

Pochierte Birne

DIENSTAG, 09.04.2019

Quinoa-Gurken-Salat mit Dill

Polenta-Auflauf mit Gemüse und Parmesan [G]

Marinierte Erdbeeren

MITTWOCH, 10.04.2019

Blumenkohlsalat mit Oliven und Kapern

Chili con carne mit saurer Sahne (vegetarisch) [G], oder mit Rindfleisch

Obstsalat

DONNERSTAG, 11.04.2019

Toskanischer Brotsalat 'Panzanella' [A]

Minestrone mit Kichererbsen und Basilikum

Blaubeermuffin [A,C]

FREITAG, 12.04.2019

Mozzarella in Carrozza [C,G]

Gefüllte Kalamari auf Blattspinat mit Tapenade [A,C,R]

Mousse au Chocolat [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

