

MENÜPLAN KALENDERWOCHE 34

MONTAG, 19.08.2019

Blattsalat mit Birnen und Cashewkernen [H]

Penne mit Kirschtomaten, Basilikum und Mozzarella [A,G]

Joghurt mit Aprikosen [G]

DIENSTAG, 20.08.2019

Marinierte Rote Beete mit Sesam [N]

Gado Gado Salad mit Sprossen, Tofu, Ei und Erdnuss-Dip [C,E]

Blaubeer-Muffin [A,C,G]

MITTWOCH, 21.08.2019

Tortilla mit Zucchini [C]

Kanarische Kartoffeln mit Mojo Verde und Rojo [A], dazu Roastbeef

Obstsalat

DONNERSTAG, 22.08.2019

Pakora von frittiertem Gemüse

Kalte Indische Chana Dal Suppe mit Tomaten, Gurken und Chili

Karottenkuchen [A,C,G]

FREITAG, 23.08.2019

Lachstartar mit Avocado [D]

Thai Fish Soup mit Shiitake-Pilzen und Koriander [D]

Gebackene Banane [A]





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

