



# BAR INTEGRALE

## MENÜPLAN KALENDERWOCHE 5

### MONTAG, 27.01.2020

Blattsalat mit Fenchel und Rote Beete

Gegrillte Ziti mit Feta und Oregano [A,G]

Joghurt mit Himbeeren [G]

### DIENSTAG, 28.01.2020

Krautsalat mit Mais und Mayonnaise

Risotto mit Rosenkohl und Pilzen [G]

Kokos-Muffins [F]

### MITTWOCH, 29.01.2020

Süßkartoffeln mit Kardamom und Schwarzkümmel  
Apfelrotkohl mit Salzkartoffeln, dazu Krustenbraten

Marinierte Früchte mit Gewürzblüten

### DONNERSTAG, 30.01.2020

Hummus mit Brot [A,N]

Karottensuppe mit Mangold


Matcha Panna Cotta

### FREITAG, 31.01.2020

Salat aus Seealgen und Sesam [N]

Gebackener Spitzkohl mit Bulgur und Oktopus [A]

Apfel-Crumble [A,G]





# BAR INTEGRALE

## 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

