



BAR INTEGRALE

MENÜPLAN KALENDERWOCHE 6

MONTAG, 03.02.2020

Blattsalate mit Tomaten und Bocconcini [G]
Lasagne mit Auberginen, Zucchini und Tomaten [A,G]
Joghurt mit Heidelbeeren-Kompott [G]

DIENSTAG, 04.02.2020

Linsen mit Radicchio und Walnüssen [H]
Polentaschnitte mit Blumenkohl und Tahinsauce [N]
Vanillepudding [C,G]

MITTWOCH, 05.02.2020


Gemüse-Hummus mit Harissa
Couscous mit Curry, Grünkohl und Putenbrust [A]
Marinierte Früchte

DONNERSTAG, 06.02.2020

Mungobohnensalat mit Pak Choi und Glasnudeln
Tomaten-Kokos-Suppe mit Tofu
Kaiserschmarrn [A,C,G]

FREITAG, 07.02.2020

Frittiertes Gemüse und Joghurt [G]
Schollenfilet auf Blattspinat und Zitronensauce [D]
Tiramisu [A,C,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

