

Rote Bete 11.–15.07.2022

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Aktionen	Lahmacun mit knackigem Salat und Tzatziki Kartoffelwedges VG,a,a1,f,3	Koreanisches Bibimbap VG,a,a1,e,f,9,10	Bunte Wurzelgemüse Pizza VG,a,a1,i,1	Blumenkohl-Burger mit Pommes frites VG,a,a1,a3,k,1	Griechischer Wrap mit Pommes frites VG,a,a1,j,3
Komponenten-essen	Ausgebackener Tofu Ananas-Paprika-Sauce mit Mungo Sprossen VG,a,a1,f,k,1,2,9 Indische Blumenkohl-Pfanne VG,f,1	Gefüllte Aubergine Orientalisch VG,a,a1 Schupfnudelauflauf mit Sauerkraut und Apfel VG,a,a1,f,1,3	Bunte Paella VG,i,3 Tofu Cacciatore - italienisches Schmorgericht - VG,f,i,1,3,5	Kumpir "Italia" V,c,f,i,j,l,1,2,3,5 Makkaroni-Blumenkohl-Spinat-Auflauf VG,a,a1,f,1	Würzige Asia-Bolognese Vollkornnudeln VG,a,a1,a3,f,1,2 Gebackener Weißkohl "Mediterran" VG,1,3
Beilagen	Caponata - sizilianisches Auberginengemüse VG,h,h1,i,l,3 Erbsen-Vollkornreis VG	Erbsen-Karotten-Kohlrabi-Gemüse VG Bombay Potatoes VG,j	Spitzkohl in So-Rahm VG,f Geröstete Kichererbsen VG	Überbackene Zucchini mit Paprikasauce VG,f,1,2,9 Basmatireis VG	Französisches Ofengemüse VG,i,3 Linsen-Vollkornreis VG
Dessert	Apple Cake VG,a,a1,h,h1 Grieß-Kokos Speise VG,a,a1,f	Saftige Rübliorte VG,a,a1,f,h,h1 Panna-Cotta mit Himbeerspiegel VG,f	Mohn-Orangenkuchen VG,a,a1,f Vanillepudding ohne Schnickschnack VG,f	Kirsch-Nuss-Bananenschnitte VG,a,a5,f,h,h1 Mango-Kokos-Bowl VG,a,a4,h,h1	Schokoladenkuchen VG,a,a1,f Rote Grütze mit Vanilla yogurt VG,f,2,3

Aufgrund von anhaltenden Lieferengpässen kann es zu kurzfristigen Speiseplanänderungen kommen, wir bitten um ihr Verständnis.

Zusätzlich zum STUDY&FIT Menü empfehlen wir mindestens zwei Mal die Woche Obst und Milchprodukte aus dem STUDY&FIT Angebot zu sich zu nehmen. Mehr Informationen über STUDY&FIT finden Sie unter www.jobundfit.de.
(A) mit Alkohol, (F) mit Fisch, (G) mit Geflügel, (H) Halal, (L) mit Lamm, (R) mit Rind, (S) mit Schwein, (V) vegetarisch, (VG) vegan, (W) mit Wild, a) Gluten, a1) Weizen, a2) Roggen, a3) Gerste, a4) Hafer, a5) Dinkel, a6) Kamut, b) Krebstiere, c) Eier, d) Fisch, e) Erdnüsse, f) Sojabohnen, g) Milch/Lactose, h) Schalenfrüchte, h1) Mandel, h2) Haselnuss, h3) Walnuss, h4) Cashewnuss, h5) Pecanuss, h6) Paranuss, h7) Pistazie, h8) Macadamia/Queenslandnuss, i) Sellerie, j) Senf, k) Sesamsamen, l) Schwefeldioxid, m) Lupinen, n) Weichtiere, 1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) mit Antioxidationsmittel, 4) mit Geschmacksverstärker, 5) geschwefelt, 6) geschwärzt, 7) gewachst, 8) mit Phosphat, 9) mit Süßungsmittel(n), 10) enthält eine Phenylalaninquelle, 11) kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken, 12) koffeinhaltig, 13) chininhaltig.