



## SAISONKARTE MITTAG

AUF UNSERER SONDERKARTE FINDEN SIE PASSENDE GERICHTE ZUR SAISON.  
WIE WÄRE ES MIT EINER ERFRISCHENDEN UND KNACKIGEN SALAT BOWL?  
SCHÜSSELN, DIE MIT KUNTERBUNTEN KÖSTLICHKEITEN GEFÜLLT SIND.  
GUTEN APPETIT!

**B1**

### HÄHNCHEN SALAT BOWL:

SOJA-SESAM HÄHNCHEN | SÜSSKARTOFFELN  
GELBE BETE | PAPRIKA | GURKE | SALAT  
JOGHURT | ERDNÜSSE

34g Eiweiß | 49g Kohlenhydrate | 27g Fett

GLUTEN | WEIZEN | MILCH | LAKTOSE | SOJA | SESAM | ERDNUSS | SENF

**585 kcal | 4 BE**

**B2**

### LACHS SALAT BOWL:

SOJA-SESAM LACHS | COUSCOUS | BLATTSPINAT  
EDAMAME | GELBE BETE | KAROTTE | GURKE  
JOGHURT | CASHEWKERNE

29g Eiweiß | 53g Kohlenhydrate | 20g Fett

FISCH | WEIZEN | GLUTEN | MILCH | LAKTOSE | SOJA |  
SESAM | SCHALENFRUCHT | SENF

**508 kcal | 4 BE**

**B3**

### VEGGIE SALAT BOWL:

LE-PUY LINSEN | HIRTENKÄSE | GELBE BETE  
EDAMAME | TOMATE | SALAT | RADICCHIO  
CURRY | JOGHURT | SESAM

29g Eiweiß | 47g Kohlenhydrate | 34g Fett

WEIZEN | GLUTEN | MILCH | LAKTOSE | SOJA  
SESAM | SCHALENFRUCHT | SENF | SELLERIE

**613 kcal | 3 BE**

