

Frische-Box

regional gesund schlemmen

BASES GmbH Hertzstraße 8 | 03238 Massen-Niederlausitz
 Öffnungszeiten: Mo - Fr, 8.00 - 15.30 Uhr
 Wir nehmen gern Ihre Bestellung entgegen. Telefon: 03531 7990-7290



Themenwoche:

Bella Italia
 Italienischer Genuss

Menüplan vom: 03.07.2017

bis: 07.07.2017

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Salat	Salatbar mit täglich wechselnden Variationen 3,00 €				
M 1 Suppe	Wochensuppe: Italienische Minestrone, dazu Brot 3,50 €				
M 2 Fleischgericht	Vitalmenü des Tages: Spaghetti Bolognese *(A,I,J) 4,50 €	Vitalmenü des Tages: Hacksteak mit Paprikagemüse und kleinen Backkartoffeln *(G) 4,95 €	Vitalmenü des Tages: Lasagne *(12,A,G,I,J) 4,90 €	Fischfilet piccata mit Currysoße, dazu Reis und Salat *(12,A,G) 4,95 €	Vitalmenü des Tages: Hähnchen Saltimbocca mit Pilzsoße, dazu Polenta *(12,A,G) 4,95 €
M 3 Vegi-Gericht	Pasta a la genovese (Pasta mit Basilikumpesto) *(12,A,G) 4,00 €	vegetarische Pizza *(12,A,G,I) 4,00 €	Rote Beete überbacken mit Ziegenkäse, dazu geschmorte Pilze und Kartoffelbrei *(12,G) 4,50 €	Vitalmenü des Tages: Spinatcannelloni in Tomatensoße, dazu Salat *(12,A,G) 4,50 €	Vitalmenü des Tages: Risotto mit bunten Gemüse *(12,G) 4,00 €

Wussten Sie schon?

Minestrone „dicke Suppe“ ist eine gehaltvolle Gemüsesuppe aus Italien.

In der klassischen Variante besteht sie aus verschiedenen Gemüsen wie Staudensellerie, Karotten, Lauch, Erbsen, Tomaten und Kartoffeln, immer auch Wirsing und Bohnen. Ihr kräftiges Aroma erhält sie durch mitgekochten, luftgetrockneten Bauchspeck, Zwiebeln, Knoblauch und die abschließende Zugabe von Parmesan. Zur Sättigung enthält Minestrone Reis oder Nudeln, manchmal auch geröstete Weißbrotscheiben.

* Zusatzstoffe und Allergene: 1) Farbstoffe, 2) Konservierungsstoff oder konserviert, 3) Antioxidationsmittel, 4) Geschmacksverstärker, 5) Süßungsmittel, 6) geschwefelt, 7) Phosphat, 8) geschwärzt, 9) koffeinhaltig, 10) chininhaltig, 11) Milcheiweiß, 12) Alkohol, v) vegetarisch, A) Glutenhaltiges Getreide, B) Krebstiere, C) Eier, D) Fisch, E) Erdnüsse, F) Soja, G) Milch und Milchprodukte, H) Schalenfrüchte, I) Sellerie, J) Senf, K) Sesamsamen, L) Schwefeldioxid und Sulfite, M) Lupinen