


Unsere
BioBrote

Fritz
Mühlenbäckerei



Freude am **BrotGenuss**

Unsere Brote aus Vollkornmehl

	Brotsorte	Zutaten	Teiglockerung	Geschmack	Nährwertgehalt pro 100g Gebäck
	Brot der Essener 600 g 1000 g (täglich)	70% Roggen (gekeimt) 30% Dinkel-Vollkornmehl Kürbiskerne, Leinsaat, Sonnenblumenkerne, Sesam, Kristall-Natursalz, Kümmel und Koriander (gemahlen)	Natursauerteig 0,5% Bio-Hefe	kräftig säuerlich saftig	Brennwert: 693,7 kJ / 165,7 kcal Eiweiß: 6,2 g Kohlenhydrate: 30,8 g Fette: 1,8 g BE: 2,6 (1 BE $\hat{=}$ 38,5 g Brot)
	Dinkel-Saaten 750 g (täglich)	60% Dinkel-Vollkornmehl 40% Roggen-Vollkornmehl Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne, Leinsaat, Kristall-Natursalz, Koriander (gemahlen)	Backferment <i>hefefrei</i>	mild aromatisch körnig	Brennwert: 746,3 kJ / 178,3 kcal Eiweiß: 6,2 g Kohlenhydrate: 29,7 g Fette: 3,7 g BE: 2,5 (1 BE $\hat{=}$ 40,0 g Brot)
	SonnenBrot 750 g (täglich)	50% Weizen-Vollkornmehl 50% Roggen-Vollkornmehl Sonnenblumenkerne, Kristall-Natursalz	Backferment <i>hefefrei</i>	körnig leicht	Brennwert: 792,7 kJ / 189,3 kcal Eiweiß: 7,0 g Kohlenhydrate: 31,4 g Fette: 3,7 g BE: 2,6 (1 BE $\hat{=}$ 38,5 g Brot)
	Dinkel-Hirse 750 g (täglich)	90% Dinkel-Vollkornmehl 10% Hirse (gekocht) Kristall-Natursalz	Backferment 0,5% Bio-Hefe	mild lieblich	Brennwert: 769,0 kJ / 183,7 kcal Eiweiß: 7,0 g Kohlenhydrate: 35,0 g Fette: 1,4 g BE: 2,9 (1 BE $\hat{=}$ 34,5 g Brot)
	KAMUT-Toast 500 g (Fr., Sa.)	100% KAMUT-Vollkornmehl Butter, Honig, Kristall-Natursalz, Zitronensaft	3% Bio-Hefe	leicht lieblich	Brennwert: 967,8 kJ / 231,2 kcal Eiweiß: 7,3 g Kohlenhydrate: 35,8 g Fette: 6,3 g BE: 3,0 (1 BE $\hat{=}$ 33,3 g Brot)
	DinkelLaib* 750 g (Mi., Fr.)	100% Dinkel-Vollkornmehl Kristall-Natursalz	Backferment 1% Bio-Hefe	mild lieblich	Brennwert: 849,3 kJ / 202,9 kcal Eiweiß: 7,7 g Kohlenhydrate: 36,6 g Fette: 2,6 g BE: 3,1 (1 BE $\hat{=}$ 32,3 g Brot)
	EinkornBrot 500 g (Mi., Fr.)	80% Einkorn-Vollkornmehl 20% Roggen-Vollkornmehl Goldleinsaat, Kristall-Natursalz	Natursauerteig 0,5% Bio-Hefe	aromatisch fein	Brennwert: 775,8 kJ / 185,3 kcal Eiweiß: 7,6 g Kohlenhydrate: 32,0 g Fette: 2,7 g BE: 2,7 (1 BE $\hat{=}$ 37,0 g Brot)
	KAMUT-PUR* 750 g (Di., Do., Sa.)	100% KAMUT-Vollkornmehl Schwarzkümmel (gemahlen) Kristall-Natursalz	Backferment 1% Bio-Hefe	leicht würzig	Brennwert: 779,2 kJ / 186,1 kcal Eiweiß: 7,4 g Kohlenhydrate: 35,3 g Fette: 1,4 g BE: 2,9 (1 BE $\hat{=}$ 34,5 g Brot)
	KAMUT-Rosinen 500 g (Fr., Sa.)	100% KAMUT-Vollkornmehl Sultaninen, Honig, Butter, Zitronensaft, Sonnenblumenöl, Kristall-Natursalz	3% Bio-Hefe	fruchtig leicht süß	Brennwert: 970,4 kJ / 231,8 kcal Eiweiß: 6,3 g Kohlenhydrate: 40,1 g Fette: 4,6 g BE: 3,3 g (1 BE $\hat{=}$ 30,3 g Brot)









Alle Zutaten sind aus kontrolliert ökologischem Landbau.



DE-013-Öko-Kontrollstelle

* auf Naturstein gebacken

Unsere Brote aus Vollkorn- und Auszugsmehl

Brotssorte	Zutaten	Teiglockerung	Geschmack	Nährwertgehalt pro 100g Gebäck
 SportlerBrot 750 g (täglich)	35% Roggen-Vollkornmehl 30% Roggen (gekeimt) 20% Weizenmehl Type 550 15% Roggenmehl Type 1150 geriebene Möhren, Kürbiskerne, Leinsaat, Haferflocken, Kristall-Natursalz, Rübensirup, Soja	Natursauerteig 0,7% Bio-Hefe	lieblich körnig saftig	Brennwert: 961,3 kJ / 229,6 kcal Eiweiß: 7,7 g Kohlenhydrate: 42,5 g Fette: 2,9 g BE: 3,5 (1 BE $\hat{=}$ 28,6 g Brot)
 Single- / FamilienBrot 500 g / 1000 g (täglich)	50% Roggen-Vollkornmehl 30% Roggenmehl Type 1150 20% Weizen-Vollkornmehl Kristall-Natursalz	Backferment hefefrei	leicht saftig	Brennwert: 678,7 kJ / 162,1 kcal Eiweiß: 5,0 g Kohlenhydrate: 33,0 g Fette: 0,9 g BE: 2,8 (1 BE $\hat{=}$ 35,7 g Brot)
 MünchnerKruste* 750 g (täglich)	30% Roggen-Vollkornmehl 40% Roggenmehl Type 1150 30% Dinkelmehl Type 812 Brotgewürz (gemahlen), Kristall-Natursalz	Natursauerteig 1% Bio-Hefe	lieblich aromatisch	Brennwert: 764,8 kJ / 182,7 kcal Eiweiß: 5,5 g Kohlenhydrate: 37,5 g Fette: 0,9 g BE: 3,1 (1 BE $\hat{=}$ 32,3 g Brot)
 TopFit-Brot 750 g (Di.-Fr.)	35% 35% gekeimter Hafer 30% Dinkelmehl Type 812 30% Roggenmehl Type 1150 5% Braunhirse-Mehl Hanfsamen, Topinambur, Leinsaat, Kristall-Natursalz	Backferment 1% Bio-Hefe	nussig aromatisch saftig	Brennwert: 863,4 kJ / 206,2 kcal Eiweiß: 7,0 g Kohlenhydrate: 35,8 g Fette: 3,6 g BE: 3,0 (1 BE $\hat{=}$ 33,3 g Brot)
 Dinkel-Kürbis 750 g (täglich)	35% Roggen-Vollkornmehl 30% Roggen (gekeimt) 25% Dinkelmehl Type 812 10% Roggenmehl Type 1150 Kristall-Natursalz, Kürbis, Kürbiskerne, Rübensirup	Backferment 0,7% Bio-Hefe	leicht süß sauerlich saftig	Brennwert: 739,9 kJ / 176,7 kcal Eiweiß: 5,4 g Kohlenhydrate: 34,3 g Fette: 1,7 g BE: 2,9 (1 BE $\hat{=}$ 34,5 g Brot)
 Weißbrot 500 g (Fr., Sa.)	100% Weizenmehl Type 550 Kristall-Natursalz	2% Bio-Hefe	locker saftig	Brennwert: 854,4 kJ / 204,1 kcal Eiweiß: 6,1 g Kohlenhydrate.: 42,7 g Fette: 0,7 g BE: 3,6 (1 BE $\hat{=}$ 27,8 g Brot)
 Glutenfreies VollkornBrot 750 g (Di.-Fr.)	34% Hirse (gekocht) 33% Mais-Vollkornmehl 33% Buchweizen-Vollkornmehl Leinsaat, Kristall-Natursalz, Johannisbrotkernmehl, Kümmel und Koriander (gemahlen), Hirseflocken (außen)	Maisbackferment hefefrei	kräftig saftig	Brennwert: 647,0 kJ / 153,5 kcal Eiweiß: 4,7 g Kohlenhydrate: 27,5 g Fette: 3,2 g BE: 2,3 (1 BE $\hat{=}$ 43,5 g Brot)
 Quinoa-Amaranth 750 g (Di.-Fr.)	50% Basmati-Vollkornreis und Reis-Vollkornmehl 40% Quinoa-Vollkornmehl 10% Amaranth (gepopt) Kristall-Natursalz, Johannisbrotkernmehl	Maisbackferment hefefrei	mild lieblich	Brennwert: 645,0 kJ / 153,0 kcal Eiweiß: 5,0 g Kohlenhydrate: 27,0 g Fette: 3,0 g BE: 2,25 (1 BE $\hat{=}$ 44,4 g Brot)

Alle Zutaten sind aus kontrolliert ökologischem Landbau.



* auf Naturstein gebacken

Brote aus der Bio-Hofbäckerei Gottschaller



Brotsorte	Zutaten	Teiglockerung	Geschmack	Nährwertgehalt pro 100g Gebäck
 BergbauernLaib* 1500 g (Mo.-Fr.)	75% Roggen-Vollkornschrot 25% Bergbauernroggen-Vollkornmehl Kristall-Natursalz	Natursauerteig hefefrei	krustig urig	Brennwert: 674,9 kJ / 161,2 kcal Eiweiß: 4,9 g Kohlenhydrate: 32,7 g Fette: 0,9 g BE: 2,7 (1 BE $\hat{=}$ 37,0 g Brot)
 Barbara Rütting Brot 500 g (Mo.-Fr.)	75% Roggen-Vollkornmehl 25% Roggen-Vollkornschrot Leinsaat, Kümmel, Fenchel, Koriander, Kristall-Natursalz	Natursauerteig hefefrei	saftig würzig	Brennwert: 727,0 kJ / 171,0 kcal Eiweiß: 4,6 g Kohlenhydrate: 33,5 g Fette: 2,1 g BE: 2,8 (1 BE $\hat{=}$ 35,8 g Brot)
 GottschallerLaib hell 1000 g (Mo.-Fr.)	85% Weizenmehl Type 550 10% Roggen-Vollkornmehl 5% Dinkel-Vollkornmehl Topfen, Kristall-Natursalz, Gerstenmalz	0,5% Bio-Hefe	krustig saftig	Brennwert: 808,0 kJ / 193,0 kcal Eiweiß: 5,7 g Kohlenhydrate: 40,1 g Fette: 0,8 g BE: 3,3 (1 BE $\hat{=}$ 30,3 g Brot)
 Butter-Toast 500 g (Mo.-Fr.) (auf Bestellung)	100% Weizenmehl Type 550 Butter, Kristall-Natursalz, Zucker, Gerstenmalz	4,5% Bio-Hefe	zart lieblich	Brennwert: 1052,4 kJ / 251,4 kcal Eiweiß: 6,4 g Kohlenhydrate: 43,2 g Fette: 5,7 g BE: 3,6 (1 BE $\hat{=}$ 27,8 g Brot)
 SteinofenLaib 1500 g (Mo.-Fr.)	70% Roggenmehl Type 1150 30% Weizenmehl Type 1050 Kristall-Natursalz	Natursauerteig 2% Bio-Hefe	fein säuerlich	Brennwert: 776,8 kJ / 185,5 kcal Eiweiß: 5,4 g Kohlenhydrate: 38,5 g Fette: 0,8 g BE: 3,2 (1 BE $\hat{=}$ 31,3 g Brot)
 GottschallerLaib dunkel 500 g (Mo.-Fr.)	70% Weizen-Vollkornmehl 10% Weizenmehl Type 550 10% Roggen-Vollkornmehl 10% Dinkel-Vollkornmehl Topfen, Kristall-Natursalz, Gerstenmalz	0,5% Bio-Hefe	krustig saftig	Brennwert: 751,7 kJ / 179,5 kcal Eiweiß: 6,3 g Kohlenhydrate: 35,2 g Fette: 1,3 g BE: 2,9 (1 BE $\hat{=}$ 34,5 g Brot)
 St. Gallener 500 g (Mo.-Fr.)	85% Weizenmehl Type 550 10% Roggen-Vollkornmehl 5% Dinkel-Vollkornmehl Topfen, Kristall-Natursalz, Gerstenmalz	0,5% Bio-Hefe	krustig lieblich	Brennwert: 808,0 kJ / 193,0 kcal Eiweiß: 5,7 g Kohlenhydrate: 40,1 g Fette: 0,8 g BE: 3,3 (1 BE $\hat{=}$ 30,3 g Brot)

Alle Zutaten sind aus kontrolliert ökologischem Landbau.



DE-003-Öko-Kontrollstelle

www.biohofbaeckerei.de

* auf Naturstein gebacken

Hier erhalten Sie

unsere Backwaren:

Fritz-Filialen

Zentrum	• Fritz Mühlenbäckerei , Müllerstraße 46	Tel.: 089/26 34 68
Haidhausen	• Fritz Mühlenbäckerei , Rablstraße 38	Tel.: 089/48 28 76
Schwabing	• Fritz Mühlenbäckerei , Schleißheimer Straße 155	Tel.: 089/30 46 98

BioMärkte

Vollsortiment - tägliche Belieferung

Zentrum	• Voll-Corner Biomarkt GmbH , Holzstraße 39
Haidhausen	• Grüner Markt , Weißbürger Straße 5
Au	• Entenbach Naturkost , Schlotthauerstraße 16
Sending	• Grüner Markt , Lindwurmstraße 80
Schwabing	• Echt Bio Markt , Tengstraße 31
	• Voll-Corner Biomarkt GmbH , Augustenstraße 55
Neuhausen	• Voll-Corner Biomarkt GmbH , Arnulfstraße 134
	• Voll-Corner Biomarkt GmbH , Dom-Pedro-Straße 9b
	• Voll-Corner Biomarkt GmbH , Frundsbergstraße 18
Pasing	• Erdgarten Bio-Supermarkt , Planeggerstraße 9
Perlach	• Grüner Markt , Ottobrunner Straße 133
Harlaching	• NaturKostHaus , Auhariplatz 8
Gräfelfing	• Landmann's Biomarkt , Pasinger Straße 50
Giesing	• NaturKostHaus , Tegernseer Landstraße 103
Oberföhring	• Der grüne Korb , Oberföhringer Straße 212
Denning	• Kornfeld , Warthestraße 1
Ottobrunn	• Arkade , Nauplia Allee 22
Starnberg	• Naturkostinsel , Wittelsbacherstraße 9
Dachau	• Naturkostinsel , Münchner Straße 45a

Reformhäuser

Teilsortiment - Liefertage

Harras	• Reformhaus am Harras	Di.-Fr.
Fürstenried	• Vitalia , Engadiner Str. 2	Fr.
	• Vitalia , Winterthurer Straße 2	Fr.
Hauptbahnhof	• Gantenbrink , Untergeschoss	Di.-Fr.
Harlaching	• Leye , Naupliastraße 81	Di.-Fr.
Solln	• Kreuzpointner , Friedastraße 24	Di.-Fr.
	• Schmoll , Grünbauerstraße 11	Mi./Fr.
	• Palmgren , Aidenbachstraße 158	Fr.
Grünwald	• Vitalia , Rathausstraße 1	Fr.
Haar	• Vitalia , Wasserburger Landstr. 235	Mi./Fr.
	• Vitalia , Leiblstraße 1	Di./Do.
Starnberg	• Baur , Hahnfelderstraße 2	Mi./Fr.
Martinsried	• Werner , Röntgenstraße 1	Mi.
Rottach-Egern	• Fackler , Nördliche Hauptstraße 12	Di./Do./Fr.
Vaterstetten	• Bauer , Wendelsteinstraße 10	Di.-Fr.

Naturkost- / Hofläden

Teilsortiment - Liefertage

München	• Schlemmerei , Viktoriastraße 26	Mo.-Sa.
FFB	• Natürlich Leben , Schöngeisinger Straße 47	Mi.
Gilching	• Naturkost Keimling , Karolingerstraße 10	Mi./Fr.
Menzing	• Menzinger Käsecke , Georg-Hann-Straße 5	Mi./Fr.
Solln	• Naturkost Solln , Herterichstraße 49	Di.-Do.
Tutzing	• Naturkost am Rathaus	Fr.
Münsing	• Hofladen Loth , Biberweg 1	Mi./Fr.
Lenggries	• Grünes Warenhaus , Isarstraße 19	Do.
Benediktbeuern	• Kloster Benediktbeuern , Klostergärtnerei	Fr.
Eurasburg	• Metzgerei Packhof , Am Mühlbach 3	Fr.
Holzkirchen	• Casa-Verde , Tölzer Straße 10	Do.
Bad Wiessee	• Hermeling , Münchner Straße 20	Di./Do./Fr.
Großhartpenning	• Jörg , Hofladen, Tölzer Straße 134	Di./Do./Fr.
Oberhaching	• Bio G'wölb , Hahilingastraße 1	Di.-Fr.
Baldham	• Naturkost Baldham , Eberweg 1	Di.-Fr.
Ebersberg	• Korn Biomarkt , Am Marktplatz	Di./Do./Fr.
Grafring	• Korn Biomarkt , Schwarzbäckstraße 3	Di.-Fr.
Weilheim	• Zauberberg Naturkost , Kreuzgasse 6-8	Fr.
	• Landmann's Biomarkt , Münchener Straße 75	Mo.-Sa.

Fritz Mühlenbäckerei GmbH
Rablstraße 38 - 81669 München

EG-Kontrollnummer: DE-013-Öko-Kontrollstelle

www.fritz-muehlenbaeckerei.de
info@fritz-muehlenbaeckerei.de