

Ementa Setembro

Nährwerte

9. Sep.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)		
Montag	Suppe	Karottencremesuppe mit Koriander		22	0,47	1,45	1,41	
	Hauptspeise	Lachs mit Gemüse "à Brás"	3	12				
	Beilage	in der Hauptspeise		278	8,61	18,39	17,97	
	Gemüse	Kürbis und Zucchini im Ofen gebacken		105	1,30	9,66	2,58	
	Salat	Gurke		63	1,36	5,58	1,64	
	Diät	Gebrautes Seehechtfilet	2	5	176	20,60	10,37	0,00
	Beilage Diät	Gedämpfte Kartoffeln mit Petersilie		153	2,55	6,99	19,21	
	Vegetarisch	Gemüse "à Brás" mit Petersilie	3	12	353	6,93	23,32	26,40
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise						
Nachtisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08		

10. Sep.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)		
Dienstag	Suppe	Zucchini-Cremesuppe mit Koriander		16	0,71	0,90	0,96	
	Hauptspeise	Putenstreifen mit Champignons	10	12	167	13,78	6,05	0,89
	Beilage	Basmati-Reis		198	3,78	5,53	32,79	
	Gemüse	Gemüseratouille mit Oregano		83	1,79	6,03	4,23	
	Salat	Grüner Salat		55	1,74	4,73	0,77	
	Diät	Gegrilltes Putensteak		161	29,05	5,06	0,00	
	Beilage Diät	Glutenfreie Nudeln Gebratenes Gemüse mit C		157	2,50	0,36	0,00	
	Vegetarisch	Tofu-Gemüse-Eintopf	12	7	63	1,17	9,66	2,58
	Beilage Vegetarisch	Basmati-Reis		198	3,78	5,53	32,79	
Nachtisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08		

11. Sep.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)		
Mittwoch	Suppe	Wirsing- und Karottensuppe		34	1,00	1,01	4,68	
	Hauptspeise	Gratinierter Kabeljau "à gomes de sã" mit Petersilie	3	12	86	5,55	2,96	8,76
	Beilage	in der Hauptspeise						
	Gemüse	Gedünsteter Brokkoli		32	3,40	0,80	1,50	
	Salat	Geriebene Karotte		48	0,60	2,50	4,40	
	Diät	Gekochter Adlerfisch		98	22,57	4,31	3,95	
	Beilage Diät	Basmati-Reis		198	3,78	5,53	32,79	
	Vegetarisch	Gemüse-Burger	2	141	12,70	4,70	9,00	
	Beilage Vegetarisch	Penne mit Spinat	2	12	111	3,86	3,20	15,75
Nachtisch	Apfelpüree		74	0,33	0,60	15,20		

12. Sep.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)		
Donnerstag	Suppe	Kürbis-Koriander-Suppe		20	0,30	1,27	1,44	
	Hauptspeise	Gebackene Hähnchenschenkel mit Rosmarin		164	23,24	7,76	0,55	
	Beilage	Penne gewürzt mit Oregano	2	12	188	5,00	5,28	29,36
	Gemüse	Ofen-Gemüse		71	2,96	3,75	4,89	
	Salat	Grüner Salat und Mais		80	1,36	5,58	1,64	
	Diät	Gegrillte Hähnchenschenkel mit Rosmarin		137	23,23	4,76	0,55	
	Beilage Diät	Glutenfreie Fusilli-Nudeln Gedämpfte Erbsen		157	2,50	0,36	0,00	
	Vegetarisch	Couscous mit Gemüse und frischem Kräuterpess	2	12	68	5,30	4,76	0,55
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise		68	5,30	0,50	7,00	
Nachtisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08		

13. Sep.		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)		
Freitag	Suppe	Brunnenkresse-Suppe mit Koriander		43	1,46	1,15	6,18	
	Hauptspeise	Seehecht nach italienischer Art	1	5	182	11,36	13,23	3,69
	Beilage	Basmati-Reis		198	3,78	5,53	32,79	
	Gemüse	Gebratene Möhren mit Thymian-Olivendöl		34	0,33	2,33	2,24	
	Salat	Tomatensalat		58	0,75	4,28	3,28	
	Diät	Gedünsteter Seehecht		87	18,46	1,39	0,01	
	Beilage Diät	Basmati-Reis Gekochte Karotten		198	3,78	5,53	32,79	
	Vegetarisch	Tortilla mit Ei, Pilzen und Ratatouille-Gemüse	3	51	0,65	2,87	4,33	
	Beilage Vegetarisch	in der Hauptspeise		139	7,53	10,59	2,84	
Nachtisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08		

Menü für Kindergarten und Grundschule. Am Vegetarischen Gerichtstag ist die einzige Diät.

Die angegebenen Allergene beziehen sich auf:

1) Milch, 2) Gluten, 3) Ei, 4) Krustentiere, 5) Fisch, 6) Erdnüsse, 7) Soja, 8) Nüsse, 9) Sellerie, 10) Senf, 11) Sesam, 12) Schwefeldioxid und Sulfite, 13) Lupine, 14) Muscheln