

## Ementa Setembro

### Nährwerte

		01/set	Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Montag	Suppe	Karottencremesuppe mit Koriander	12	22	0,47	1,45	1,41
	Hauptspeise	Hähnchenreis im Ofen	9, 10, 11, 12	120	6,78	3,88	14,15
	Beilage	Inklusive					
	Gemüse	Gedünsteter Brokkoli		32	3,40	0,80	1,50
	Salat	Tomatensalat		58	0,75	4,28	3,28
	Diät	Gegrilltes Putensteak		161	29,05	5,06	0,00
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffeln	12	153	2,55	6,99	19,21
	Vegetarisch	Fusilli nach tschechischer Art mit Basilikum	2, 1, 12	137	5,12	7,37	11,72
	Beilage Vegetarisch	Inklusive					
	Nachtisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08

		02/set	Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Dienstag	Suppe	Hühnersuppe mit Minze	2, 12	46	3,38	2,67	2,06
	Hauptspeise	Adlerfisch "à Parmegiana"	5, 1, 12	361	14,49	33,47	0,36
	Beilage	Penne	2	161	5,45	0,82	32,27
	Gemüse	Gebratener Blumenkohl		86	4,52	5,16	4,10
	Salat	Karottensalat	12	48	0,60	2,50	4,40
	Diät	Gedünsteter Seehecht	5	87	18,46	1,39	0,01
	Beilage Diät	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Vegetarisch	Linsen mit Tofu und Pilzen mit Petersilie	7, 12	84	3,28	4,93	5,99
	Beilage Vegetarisch	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Nachtisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08

		03/set	Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Mittwoch	Suppe	Kürbissuppe mit Koriander	12	22	0,33	1,38	1,57
	Hauptspeise	Pizza mit Schinken, Champignons und Oliven	2, 7, 1, 12	273	13,50	6,75	37,94
	Beilage	Inklusive					
	Gemüse	Gedämpfte Erbsen		68	5,30	0,50	7,00
	Salat	Grüner Salat		55	1,74	4,73	0,77
	Diät	Gegrilltes Hähnchensteak		160	28,92	4,77	0,00
	Beilage Diät	Penne	2	161	5,45	0,82	32,27
	Vegetarisch	Kichererbsen-Curry mit Gemüse (Kichererbsen, Tomaten, Zucchini, Auberginen, Paprika und	9, 12	120	3,81	7,39	7,74
	Beilage Vegetarisch	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Nachtisch	Pflanzliche Erdbeer-Gelatine		4	0,00	0,00	92,40

		04/set	Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Donnerstag	Suppe	Lauchcremesuppe	12	55	1,30	1,43	8,77
	Hauptspeise	Paniierter Seehecht	2, 5	200	11,30	10,60	15,00
	Beilage	Erbsenreis mit Minze		166	3,68	4,77	25,74
	Gemüse	Gebratene Karottenstäbchen	12	168	0,71	15,55	4,97
	Salat	Gurkensalat		63	1,36	5,58	1,64
	Diät	Gedünsteter Tilapia	5	64	14,73	0,56	0,00
	Beilage Diät	Gedämpfte Kartoffeln	12	155	2,58	7,06	19,40
	Vegetarisch	Erbseneintopf mit gekochten Eiern und Kartoffeln	3, 12	72	5,58	0,53	7,37
	Beilage Vegetarisch	Inklusive					
	Nachtisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08

		05/set	Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Freitag	Suppe	Kohl- und Karottensuppe	12	34	1,00	1,01	4,68
	Hauptspeise	Putensteak mit Champignonssauce	2, 10, 12	154	22,35	6,24	0,18
	Beilage	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Gemüse	Gekochter Brokkoli		32	3,40	0,80	1,50
	Salat	Grüner Salat mit Mais		92	2,46	5,08	7,98
	Diät	Gegrilltes Putensteak		161	29,05	5,06	0,00
	Beilage Diät	Fusilli (glutenfrei)		157	2,50	0,36	35,91
	Vegetarisch	Bohnen-Chilli mit Gemüse und Koriander	12	130	7,54	5,46	8,70
	Beilage Vegetarisch	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Nachtisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08

Die vegetarische und die Diät-Option sind täglich auf Bestellung verfügbar.

Die angegebenen Allergene beziehen sich auf: