

Ementa Setembro

Nährwerte

08/set		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Montag	Suppe	Blumenkohlcremesuppe mit Basilikum	12	40	2,44	1,91	2,48
	Hauptspeise	Gratinierter Kabeljau "à Gomes de Sá" mit Petersilie	3, 5, 12	86	5,55	2,96	8,76
	Beilage	Inklusive					
	Gemüse	Gedünsteter Brokkoli		32	3,40	0,80	1,50
	Salat	Karottensalat	12	48	0,60	2,50	4,40
	Diät	Gedünsteter Seehecht	5	87	18,46	1,39	0,01
	Beilage Diät	Penne	2	161	5,45	0,82	32,27
	Vegetarisch	Vegetarische Frikadellen mit Tomatensauce	2, 3, 7, 12	143	10,61	5,25	10,53
	Beilage Vegetarisch	Penne	2	161	5,45	0,82	32,27
	Nachtisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08

09/set		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Dienstag	Suppe	Gemüsesuppe	12	24	0,78	1,37	1,56
	Hauptspeise	Rindfleisch-Burger mit Tomaten- und Sahnesauce	10, 12	149	12,94	8,91	3,69
	Beilage	Spaghetti	2	164	5,50	0,86	32,32
	Gemüse	Gebratener Blumenkohl		86	4,52	5,16	4,10
	Salat	Tomatensalat		58	0,75	4,28	3,28
	Diät	Gegrilltes Putensteak		161	29,05	5,06	0,00
	Beilage Diät	Gedämpfte Kartoffeln	12	155	2,58	7,06	19,40
	Vegetarisch	Dreifarbige Quinoa nach mexikanischer Art mit Petersilie	12	103	4,19	1,52	17,56
	Beilage Vegetarisch	Inklusive					
	Nachtisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08

10/set		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Mittwoch	Suppe	Erbsen-Minze-Creme	12	35	1,15	1,73	2,80
	Hauptspeise	Thunfischreis	5, 12	249	9,57	5,90	38,62
	Beilage	Inklusive					
	Gemüse	Gebratene Möhren mit Thymian-Olivenöl	12	34	0,33	2,33	2,24
	Salat	Grüner Salat mit Mais		92	2,46	5,08	7,98
	Diät	Gekochter Adlerfisch	5	98	22,57	1,37	0,53
	Beilage Diät	Fusilli	2	161	5,45	0,82	32,27
	Vegetarisch	Fusilli mit Tofu, Karotten, Zucchini, Tomaten und Auberginen	2, 3, 7, 1, 12	104	3,86	7,15	5,44
	Beilage Vegetarisch	Inklusive					
	Nachtisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08

11/set		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Donnerstag	Suppe	Kichererbsen-Spinat-Suppe	12	73	2,11	4,92	4,19
	Hauptspeise	Putenstreifen mit Champignons und Petersilie	12	167	13,78	6,05	0,89
	Beilage	Fusilli	2	161	5,45	0,82	32,27
	Gemüse	Gegrillte Zucchini gewürzt mit Oregano		127	1,79	12,09	2,30
	Salat	Karottensalat	12	48	0,60	2,50	4,40
	Diät	Gegrilltes Hähnchensteak		160	28,92	4,77	0,00
	Beilage Diät	Gebäckene Süßkartoffel	12	277	1,13	15,54	31,44
	Vegetarisch	Vegetarischer Burger mit Tomaten- und pflanzlicher Sahnesauce	2, 12	203	11,86	8,48	11,16
	Beilage Vegetarisch	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Nachtisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08

12/set		Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)	
Freitag	Suppe	Rübenblattsuppe	12	41	1,13	1,37	5,58
	Hauptspeise	Seehecht im Ofen mit Tomate und Oregano	5, 12	180	11,30	12,96	3,85
	Beilage	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Gemüse	Gebratener Blumenkohl		86	4,52	5,16	4,10
	Salat	Gurkensalat		63	1,36	5,58	1,64
	Diät	Gedünsteter Seehecht	5	87	18,46	1,39	0,01
	Beilage Diät	Penne	2	161	5,45	0,82	32,27
	Vegetarisch	Gedünsteter Tilapia	5	64	14,73	0,56	0,00
	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: