

Ementa Dezembro

			Nährwerte				
01/dez			Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Montag	Suppe	FEIERTAG					
	Hauptspeise						
	Beilage						
	Gemüse						
	Salat						
	Diät						
	Beilage Diät						
	Vegetarisch						
	Beilage Vegetarisch						
Nachtisch							
02/dez			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	Dreifarbiges Quinoa Nacht mexikanischer Art mit Petersilie	12	103	4,19	1,52	17,56
	Beilage Vegetarisch	Inklusive					
Nachtisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	
03/dez			Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Mittwoch	Suppe	Erbсен-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	Gedünsteter Seehecht	5	87	18,46	1,39	0,01
	Beilage Diät	Fusilli (glutenfrei)		157	2,50	0,36	35,91
	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	Apfel		69	0,65	0,40	14,08	
04/dez			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	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	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	
05/dez			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	Gekochter Adlerfisch	5	98	22,57	1,37	0,53
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffeln	12	153	2,55	6,99	19,21
	Vegetarisch	Champignons-Tortilla mit Karotten und Petersilie	3, 12	139	7,53	10,59	2,84
	Beilage Vegetarisch	Inklusive					
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: