

Ementa Novembro

				Nährwerte			
03/nov			Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Montag	Suppe	Kichererbsen-Spinat-Suppe	12	73	2,11	4,92	4,19
	Hauptspeise	Seehechteintopf mit Brokkoli und Blumenkohl	5, 12	96	7,04	3,34	8,28
	Beilage	Inklusive					
	Gemüse	Gebratene Möhren mit Thymian-Olivenöl	12	34	0,33	2,33	2,24
	Salat	Gurkensalat		63	1,36	5,58	1,64
	Diät	Gedünstete Adlerfisch-Filets	5	106	23,08	1,58	0,01
	Beilage Diät	Fusilli (glutenfrei)		157	2,50	0,36	35,91
	Vegetarisch	Penne mit Soja-Bolognese und Petersilie	2, 7, 12	51	3,01	2,64	2,85
Beilage Vegetarisch	Inklusive						
Nachtschisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	
04/nov			Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Dienstag	Suppe	Süßkartoffel-Basilikum-Cremesuppe	12	57	1,00	1,56	8,86
	Hauptspeise	Hähnchenpastete	12	330	3,77	4,16	11,91
	Beilage	Inklusive					
	Gemüse	Gekochter 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	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Vegetarisch	Gedünsteter Quinoa mit Senf und geröstetem Gemüse (Karotten, Zucchini und Pilze)	2, 7, 12	287	11,46	11,44	32,20
Beilage Vegetarisch	Inklusive						
Nachtschisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	
05/nov			Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Mittwoch	Suppe	Gemüsesuppe	12	24	0,78	1,37	1,56
	Hauptspeise	Penne mit Thunfisch, Oliven und Petersilie	2, 5, 12	165	8,77	5,63	18,77
	Beilage	Inklusive					
	Gemüse	Gekochte Möhren		25	0,60	0,00	4,40
	Salat	Grüner Salat		55	1,74	4,73	0,77
	Diät	Gedünsteter Tilapia	5	64	14,73	0,56	0,00
	Beilage Diät	Gedämpfte Kartoffeln	12	155	2,58	7,06	19,40
	Vegetarisch	Erseneintopf mit gekochten Eiern und Kartoffeln	3, 12	72	5,58	0,53	7,37
Beilage Vegetarisch	Inklusive						
Nachtschisch	Banane		69	0,65	0,40	14,08	
06/nov			Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Donnerstag	Suppe	Spinatsuppe	12	38	0,99	2,90	1,43
	Hauptspeise	Puten-Chilli	12	91	8,63	3,42	4,38
	Beilage	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Gemüse	Gebratener Blumenkohl		86	4,52	5,16	4,10
	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	Vegetarisches Cassoulet (Karotten, Pilzen, weiße Bohnen, Bohnen und Spinat)	9, 10, 11, 12	114	4,67	5,44	9,28
Beilage Vegetarisch	Spaghetti	2	164	5,50	0,86	32,32	
Nachtschisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	
07/nov			Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Freitag	Suppe	Weißer Bohnencremesuppe	12	58	1,42	3,59	4,09
	Hauptspeise	Tilapia im Ofen mit Tomate und Oregano	5, 12	180	11,30	12,96	3,85
	Beilage	Kartoffelpüree	1	115	2,68	3,76	16,88
	Gemüse	Gegrillte Zucchini gewürzt mit Oregano		127	1,79	12,09	2,30
	Salat	Grüner Salat mit Mais		92	2,46	5,08	7,98
	Diät	Gekochter Seehecht	5	87	18,46	1,39	0,01
	Beilage Diät	Fusilli (glutenfrei)		157	2,50	0,36	35,91
	Vegetarisch	Soja-Chilli mit Bohnen, roter Paprika, Karotten und Koriander	7, 9, 10, 11, 12	130	7,55	5,47	8,74
Beilage Vegetarisch	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92	
Nachtschisch	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: