

Ementa Dezembro

Nährwerte

08/dez			Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Montag	Suppe	FEIERTAG					
	Hauptspeise						
	Beilage						
	Gemüse						
	Salat						
	Diät						
	Beilage Diät						
	Vegetarisch						
	Beilage Vegetarisch						
	Nachtisch						

09/dez			Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Dienstag	Suppe	Weißer Bohnen- und Spinatsuppe	12	48	1,40	3,26	2,62
	Hauptspeise	Gebratenes Seehechtfilet	2, 5, 7, 12	31	6,31	0,48	0,00
	Beilage	Kartoffelpüree	1	115	2,68	3,76	16,88
	Gemüse	Erbsen		69	5,41	0,51	7,14
	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	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Vegetarisch	Bulgur mit Mozzarella, Spinat und Basilikum	2, 1, 12	317	12,31	7,47	48,79
	Beilage Vegetarisch	Inklusive					
	Nachtisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08

10/dez			Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Mittwoch	Suppe	Karottencremesuppe mit Basilikum	12	22	0,47	1,45	1,41
	Hauptspeise	Entenreis	3, 12	159	8,35	6,61	16,31
	Beilage	Inklusive					
	Gemüse	Gekochter Brokkoli		32	3,40	0,80	1,50
	Salat	Gurkensalat		63	1,36	5,58	1,64
	Diät	Gegrilltes Putensteak		161	29,05	5,06	0,00
	Beilage Diät	Fusilli (glutenfrei)		157	2,50	0,36	35,91
	Vegetarisch	Gnocchi mit Champignons, Tomatensauce und Basilikum	2, 12	99	2,41	2,08	16,48
	Beilage Vegetarisch	Inklusive					
	Nachtisch	Obst	3, 1	191	7,50	3,66	29,52

11/dez			Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Donnerstag	Suppe	Hühnersuppe mit Minze	2, 12	46	3,38	2,67	2,06
	Hauptspeise	Seehecht nach italienischer Art	5, 12	182	11,36	13,23	3,69
	Beilage	Penne	2	161	5,45	0,82	32,27
	Gemüse	Gebratene Karottenstäbchen	12	168	0,71	15,55	4,97
	Salat	Grüner Salat		55	1,74	4,73	0,77
	Diät	Gekochter Tilapia	5	90	20,68	0,78	0,01
	Beilage Diät	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Vegetarisch	Tofu "Pica-Pau" mit Koriander	7, 12	151	7,44	12,87	1,09
	Beilage Vegetarisch	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Nachtisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08

12/dez			Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Freitag	Suppe	Kohl- und Karottensuppe	12	34	1,00	1,01	4,68
	Hauptspeise	Hähnchenschenkel mit Pomodoro-Sauce und Oregano	1, 12	222	17,32	7,73	3,27
	Beilage	Karottenreis mit Koriander	12	94	1,62	2,10	16,44
	Gemüse	Gebratener Blumenkohl		86	4,52	5,16	4,10
	Salat	Karottensalat	12	48	0,60	2,50	4,40
	Diät	Gegrilltes Putensteak		161	29,05	5,06	0,00
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffeln	12	153	2,55	6,99	19,21
	Vegetarisch	Falafel	2	202	11,30	10,40	12,40
	Beilage Vegetarisch	Couscous mit Erbsen und Minze	2, 12	254	7,87	6,61	39,63
	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: