

Ementa Novembro

Nährwerte

10/nov			Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Montag	Suppe	Brokkoli-Suppe	12	45	1,53	1,20	6,44
	Hauptspeise	Rindfleisch-Burger mit Tomaten- und Sahnesauce	10, 12	149	12,94	8,91	3,69
	Beilage	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Gemüse	Gegrillte Zucchini gewürzt mit Oregano		127	1,79	12,09	2,30
	Salat	Tomatensalat		58	0,75	4,28	3,28
	Diät	Gegrilltes Hähnchensteak		160	28,92	4,77	0,00
	Beilage Diät	Gedämpfte Kartoffeln	12	155	2,58	7,06	19,40
	Vegetarisch	Falafel	2	202	11,30	10,40	12,40
	Beilage Vegetarisch	Karottenreis mit Koriander	12	94	1,62	2,10	16,44
Nachttisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	

11/nov 🍁🍁			Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Dienstag	Suppe	Hühnersuppe mit Minze	2, 12	46	3,38	2,67	2,06
	Hauptspeise	Hähnchenschenkel mit Pilzen und Maronensoße		148	18,98	7,01	1,85
	Beilage	Ofen-Kartoffeln	12	157	2,67	7,11	19,64
	Gemüse	Gebratener Blumenkohl		86	4,52	5,16	4,10
	Salat	Karottensalat	12	48	0,60	2,50	4,40
	Diät	Gekochter Tilapia	5	90	20,68	0,78	0,01
	Beilage Diät	Fusilli (glutenfrei)		157	2,50	0,36	35,91
	Vegetarisch	Linsen.Bolognese mit Karroten, Kürbis und Spinat	12	53	2,89	1,45	6,09
	Beilage Vegetarisch	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Nachttisch	Obst	3, 7, 1	389	5,02	24,96	35,27

12/nov			Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Mittwoch	Suppe	Rübenblattsuppe	12	41	1,13	1,37	5,58
	Hauptspeise	Pizza mit Hähnchen, Zucchini und Tomate	2, 1, 12	217	15,27	6,25	36,89
	Beilage	Inklusive					
	Gemüse	Gekochte Möhren		25	0,60	0,00	4,40
	Salat	Grüner Salat		55	1,74	4,73	0,77
	Diät	Gegrilltes Putensteak		161	29,05	5,06	0,00
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffeln	12	153	2,55	6,99	19,21
	Vegetarisch	Tofu "à Portuguesa"-Art	7, 12	128	6,47	4,87	13,63
	Beilage Vegetarisch	Inklusive					
Nachttisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	

13/nov			Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Donnerstag	Suppe	Karottencremesuppe mit Koriander	12	22	0,47	1,45	1,41
	Hauptspeise	Penne mit Lachs und Spinat	2, 5, 1, 12	168	10,22	7,93	13,44
	Beilage	Inklusive					
	Gemüse	Erbsen		69	5,41	0,51	7,14
	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	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Vegetarisch	Kichererbsen-Curry mit Gemüse (Kichererbsen, Tomaten, Zucchini, Auberginen, Paprika und Brokkoli)	9, 12	120	3,81	7,39	7,74
	Beilage Vegetarisch	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
Nachttisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08	

14/nov			Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Freitag	Suppe	Kürbissuppe mit Koriander	12	22	0,33	1,38	1,57
	Hauptspeise	Hähnchensteak mit Senfsauce	2, 10, 12	220	19,88	9,45	1,71
	Beilage	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Gemüse	Gedünsteter 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	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Vegetarisch	Champignons-Tortilla mit Karotten und Petersilie	3, 12	139	7,53	10,59	2,84
	Beilage Vegetarisch	Inklusive					
Nachttisch	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:

1) Milch, 2) Gluten, 3) Ei, 4) Krustentiere, 5) Fisch, 6) Erdnüsse, 7) Soja, 8) Nüsse, 9) Sellerie, 10) Senf, 11) Sesam, 12) Schwefeldioxid und Sulfite, 13) Lupine, 14) Muscheln