

Ementa Dezembro

Nährwerte

15/dez			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	Gedünsteter Tilapia	5	64	14,73	0,56	0,00
	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					
	Nachtisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08

16/dez			Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Dienstag	Suppe	Süßkartoffel-Basilikum-Cremesuppe	12	57	1,00	1,56	8,86
	Hauptspeise	Puten-Chilli	12	91	8,63	3,42	4,38
	Beilage	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	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	Gebratener Quinoa mit Seitan und geröstetem Gemüse (Karotten, Zucchini und Pilze)	2, 7, 12	287	11,46	11,44	32,20
	Beilage Vegetarisch	Inklusive					
	Nachtisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08

17/dez			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	Gekochter Seehecht	5	87	18,46	1,39	0,01
	Beilage Diät	Gedämpfte Kartoffeln	12	155	2,58	7,06	19,40
	Vegetarisch	Erbseneintopf mit gekochten Eiern und Kartoffeln	3, 12	72	5,58	0,53	7,37
	Beilage Vegetarisch	Inklusive					
	Nachtisch	Banane		69	0,65	0,40	14,08

18/dez			Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Donnerstag	Suppe	Spinatsuppe	12	38	0,99	2,90	1,43
	Hauptspeise	Hähnchenpastete	12	330	3,77	4,16	11,91
	Beilage	Inklusive					
	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
	Nachtisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08

19/dez			Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Freitag	Suppe	Hühnersuppe mit Minze	2, 12	46	3,38	2,67	2,06
	Hauptspeise	Puteneintopf mit Karotten und Basilikum	12	65	10,61	0,62	3,33
	Beilage	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	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	Gedünstete Adlerfisch-Filets	5	106	23,08	1,58	0,01
	Beilage Diät	Fusilli (glutenfrei)		157	2,50	0,36	35,91
	Vegetarisch	Gemüse "à Brás" mit Petersilie (Karotten, Wirsing, Lauch und Zucchini)	3, 12	348	6,61	22,88	26,40
	Beilage Vegetarisch	Inklusive					
	Nachtisch	Obst					

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