

Ementa Novembro

Nährwerte

17/nov			Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Montag	Suppe	Erbsen-Minze-Creme	12	35	1,15	1,73	2,80
	Hauptspeise	Kabeljau mit Sahne	2, 5, 1, 9, 10, 11, 12	238	7,29	18,70	9,48
	Beilage	Inklusive					
	Gemüse	Gedünstete Karotten		25	0,60	0,00	4,40
	Salat	Gurkensalat		63	1,36	5,58	1,64
	Diät	Gekochter Seehecht	5	87	18,46	1,39	0,01
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffeln	12	153	2,55	6,99	19,21
	Vegetarisch	Pizza Margherita	2, 1, 12	308	14,63	7,26	44,38
	Beilage Vegetarisch	Inklusive					
	Nachtisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08

18/nov			Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Dienstag	Suppe	Weißer Bohnen- und Spinatsuppe	12	48	1,40	3,26	2,62
	Hauptspeise	Hähnchenlasagne	2, 3, 1, 9, 10, 11, 12	119	7,86	5,00	10,09
	Beilage	Inklusive					
	Gemüse	Gegrillte Zucchini gewürzt mit Oregano		127	1,79	12,09	2,30
	Salat	Grüner Salat		55	1,74	4,73	0,77
	Diät	Gegrilltes Putensteak		161	29,05	5,06	0,00
	Beilage Diät	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Vegetarisch	Seitan "Pica-Pau" mit Petersilie	2, 7, 12	188	18,98	10,48	3,44
	Beilage Vegetarisch	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Nachtisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08

19/nov			Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Mittwoch	Suppe	Zucchini-Cremesuppe mit Koriander	12	32	1,46	1,85	1,96
	Hauptspeise	Thunfischreis	5, 12	249	9,57	5,90	38,62
	Beilage	Inklusive					
	Gemüse	Gedünsteter Brokkoli		32	3,40	0,80	1,50
	Salat	Karottensalat	12	48	0,60	2,50	4,40
	Diät	Gedünstete Adlerfisch-Filets	5	106	23,08	1,58	0,01
	Beilage Diät	Fusilli (glutenfrei)		157	2,50	0,36	35,91
	Vegetarisch	Bulgur mit Mozzarella, Spinat und Basilikum	2, 1, 12	317	12,31	7,47	48,79
	Beilage Vegetarisch	Inklusive					
	Nachtisch	Banane		69	0,65	0,40	14,08

20/nov			Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Donnerstag	Suppe	Gemüsesuppe	12	24	0,78	1,37	1,56
	Hauptspeise	Hähncheneintopf	12	142	18,82	6,02	2,48
	Beilage	Kartoffelpüree	1	115	2,68	3,76	16,88
	Gemüse	Gebratener Blumenkohl		86	4,52	5,16	4,10
	Salat	Grüner Salat mit Mais		92	2,46	5,08	7,98
	Diät	Gegrilltes Putensteak		161	29,05	5,06	0,00
	Beilage Diät	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Vegetarisch	Gebratener Reis mit Tofu und Pilzen	7, 12	251	6,87	7,42	38,19
	Beilage Vegetarisch	Inklusive					
	Nachtisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08

21/nov			Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Freitag	Suppe	Lauchcremesuppe	12	55	1,30	1,43	8,77
	Hauptspeise	Seehechtnudeln mit Tomaten und Koriander	2, 5, 12	128	10,44	3,34	13,26
	Beilage	Inklusive					
	Gemüse	Gedämpfte Erbsen		68	5,30	0,50	7,00
	Salat	Tomatensalat		58	0,75	4,28	3,28
	Diät	Gedünsteter Tilapia	5	64	14,73	0,56	0,00
	Beilage Diät	Gedämpfte Kartoffeln	12	155	2,58	7,06	19,40
	Vegetarisch	Gnocchi mit Champignons, Tomatensauce und Basilikum	2, 12	99	2,41	2,08	16,48
	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:

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