

Ementa Novembro

Nährwerte

24/nov			Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Montag	Suppe	Spinat-Cremesuppe	12	38	0,75	3,15	1,26
	Hauptspeise	Rindfleisch-Bolognese	12	102	12,57	4,22	2,79
	Beilage	Spaghetti	2	164	5,50	0,86	32,32
	Gemüse	Gekochte Möhren		25	0,60	0,00	4,40
	Salat	Tomatensalat		58	0,75	4,28	3,28
	Diät	Gegrilltes Hähnchensteak		160	28,92	4,77	0,00
	Beilage Diät	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Vegetarisch	Vegetarische Frikadellen mit Tomatensauce	2, 3, 7, 12	143	10,61	5,25	10,53
	Beilage Vegetarisch	Penne	2	161	5,45	0,82	32,27
	Nachttisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08

25/nov			Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Dienstag	Suppe	Hühnersuppe mit Minze	2, 12	46	3,38	2,67	2,06
	Hauptspeise	Adlerfisch "à Parmegiana"	5, 1, 12	361	14,49	33,47	0,36
	Beilage	Penne	2	161	5,45	0,82	32,27
	Gemüse	Gedämpfte Erbsen		68	5,30	0,50	7,00
	Salat	Karottensalat	12	48	0,60	2,50	4,40
	Diät	Gedünsteter Seehecht	5	87	18,46	1,39	0,01
	Beilage Diät	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Vegetarisch	Linsen mit Tofu und Pilzen mit Petersilie	7, 12	84	3,28	4,93	5,99
	Beilage Vegetarisch	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Nachttisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08

26/nov 			Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Mittwoch	Suppe	Süßkartoffel-Basilikum-Cremesuppe	12	57	1,00	1,56	8,86
	Hauptspeise	Pizza Margherita	2, 1, 12	308	14,63	7,26	44,38
	Beilage	Inklusive					
	Gemüse	Gebratene Karottenstäbchen	12	168	0,71	15,55	4,97
	Salat	Grüner Salat		55	1,74	4,73	0,77
	Diät	Gegrilltes Putensteak		161	29,05	5,06	0,00
	Beilage Diät	Fusilli (glutenfrei)		157	2,50	0,36	35,91
	Vegetarisch	Pizza Margherita	2, 1, 12	308	14,63	7,26	44,38
	Beilage Vegetarisch	Inklusive					
	Nachttisch	Obst	12	39	0,65	0,12	8,23

27/nov			Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Donnerstag	Suppe	Lauchcremesuppe	12	55	1,30	1,43	8,77
	Hauptspeise	Panierter Seehecht	2, 5	200	11,30	10,60	15,00
	Beilage	Karottenreis mit Koriander	12	94	1,62	2,10	16,44
	Gemüse	Gebratener Blumenkohl		86	4,52	5,16	4,10
	Salat	Gurkensalat		63	1,36	5,58	1,64
	Diät	Gedünsteter Tilapia	5	64	14,73	0,56	0,00
	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					
	Nachttisch	Obst		69	0,65	0,40	14,08

28/nov			Allergene	EW	Prot (g)	Fett (g)	KH (g)
Freitag	Suppe	Kohl- und Karottensuppe	12	34	1,00	1,01	4,68
	Hauptspeise	Putensteak mit Champignonssauce	2, 10, 12	154	22,35	6,24	0,18
	Beilage	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	Gemüse	Gekochter Brokkoli		32	3,40	0,80	1,50
	Salat	Grüner Salat mit Mais		92	2,46	5,08	7,98
	Diät	Gegrilltes Hähnchensteak		160	28,92	4,77	0,00
	Beilage Diät	Fusilli (glutenfrei)		157	2,50	0,36	35,91
	Vegetarisch	Bohnen-Chilli mit Gemüse und Koriander	12	130	7,54	5,46	8,70
	Beilage Vegetarisch	Thai Reis		242	4,03	5,94	42,92
	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