

• Wir wünschen guten Appetit •

DAS BESONDERE MENÜ

für September 2018

Gerne bieten wir Ihnen zu unserem kulinarischen Sortiment weitere Schmankerl an, die Sie in unserer September-Monatsaktion zusätzlich bestellen können. Bitte wählen Sie aus dem erweiterten Angebot.

„VEGGIE DAY“ IN DER IDL

in Zusammenarbeit mit der

IMMANUEL KLINIK MÄRKISCHE SCHWEIZ

AM MITTWOCH, DEN 26.09.2018

- ALL YOU CAN EAT -

4,50 €



Quinoa-Ananas-Röstinchen

90 g, 162 kcal, EW 4,3 g, KH 10,8 g, Fett 11,4 g, 1a, 3, 6, 7, 9, 10

Amaranth-Gemüseauflauf

200 g, 199 kcal, EW 9,6 g, KH 23,9 g, Fett 17,2 g, 7, 9

Kürbis-Zitronensoße

100 g, 30,8 kcal, EW 0,6 g, KH 1,6 g, Fett 21,3 g, 7

Couscous-Salat mit Trockenobst

100 g, 80 kcal, EW 1,3 g, KH 6,6 g, Fett 5,3 g

Quinoa-Hirtenkäse-Salat mit Cashewkernen

100 g, 296 kcal, EW 8,6 g, KH 23,6 g, Fett 18,5 g, 7, 8 d, 9, 10, Su, Gs

Wählen Sie aus dem Salatsortiment (kleine Beilagenschale)

1,00 €

Krautsalat

80 g, 74 kcal, EW 2,1 g, KH 2,5 g, Fett 6,1 g, A

Gurkensalat

80 g, 30 kcal, EW 21 g, KH 4,5 g, Fett 0,2 g

Blattsalat mit Vinaigrette

65 g, 42 kcal, EW 1,7 g, KH 2,9 g, Fett 2,4 g

Möhrenrohkost mit Apfel

80 g, 84 kcal, EW 0,4 g, KH 6,0 g, Fett 6,5 g, 3, 7, A

Für unsere Patienten ist das Aktionsmenü kostenfrei.

Mit den „Veggie Days“ möchten wir auf die weltweit drängendsten Probleme hinweisen, die sich auf unsere Ernährung zurückführen lassen. Eine pflanzliche Lebensweise vermindert Tierleid, trägt zum Umwelt- und Klimaschutz bei und leistet einen Beitrag zu einer gerechteren Lebensmittelverteilung. Wer sich vorwiegend pflanzlich ernährt, tut nachweislich etwas für seine eigene Gesundheit, denn eine vegetarische Ernährung verringert das Risiko für viele sogenannte Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Darüber hinaus schmeckt eine Veggie-Ernährung auch noch richtig lecker und bietet viel Raum zum Ausprobieren.

Änderungen vorbehalten.



IMMANUEL KOCHT

Wir wünschen guten Appetit

LEGENDE

ALLERGENE

1) enthält glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, 1 a) Weizen, 1 b) Roggen, 1 c) Gerste, 1 d) Hafer, 1 e) Dinkel, 1 f) Kammut, 2) enthält Krebstiere und Krebstiererzeugnisse, 3) enthält Eier und Eierzeugnisse, 4) enthält Fisch und Fischerzeugnisse, 5) enthält Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse, 6) enthält Soja und Sojaerzeugnisse, 7) enthält Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Lactose), 8) enthält Schalenfrüchte sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, 8 a) Mandel, 8 b) Haselnuss, 8 c) Walnuss, 8 d) Cashewnuss, 8 e) Pekannuss, 8 f) Paranuss, 8 g) Pistazie, 8 h) Macadamianuss, 9) enthält Sellerie und Sellerieerzeugnisse, 10) enthält Senf und Senferzeugnisse, 11) enthält Sesam und Sesamerzeugnisse, 12) enthält Schwefeldioxid und Sulfite, 13) enthält Lupine, 14) enthält Weichtiere wie Schnecken, Muscheln, Tintenfische und daraus ergestellte Erzeugnisse

ZUSATZSTOFFE

A) mit Antioxidationsmitteln, F) mit Farbstoff, Gs) geschwärzt, Gv) mit Geschmacksverstärker, Gw) gewachst, K) mit Konservierungsstoffen, Ph) mit Phosphat, Pö) mit Natriumpökelsalz und Nitrat, S) geschwefelt Su) mit Süßungsmitteln

kcal = Kilocalorien, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate

* kann Spuren enthalten von,  vegan,  enthält Schweinefleisch

MSC = Fisch aus nachhaltiger Fischerei

Die Speisen werden mit Oliven- und Rapsöl zubereitet.

Kreuzkontaminationen können nicht ausgeschlossen werden.