

# Studio 478

36. Woche	Montag 06.09.10	Dienstag, 07.09.10	Mittwoch, 08.09.10	Donnerstag 10.09.10	Freitag, 11.09.10
<b>Aktion - Tagessuppe</b>	<b>Umbrische Brotsuppe mit Bohnen</b> Zusatzstoffe: keine	<b>Eintopf aus Kichererbsen und Dinkel</b> Zusatzstoffe: Kilojoule: 484,6 kJ Kilokalorien: 115,7 kcal Eiweiß: 4,2 g Kohlenhydrate: 15,9 g Fett: 3,8 g	<b>Linsensuppe mit Gemüse und Nudeln</b> Zusatzstoffe: 1, 3 Kilojoule: 519,8 kJ Kilokalorien: 124 kcal Eiweiß: 7,8 g Kohlenhydrate: 20,8 g Fett: 0,8 g	<b>Champignonsuppe mit Parmesan</b> Zusatzstoffe: 1, 2 Kilojoule: 250,6 kJ Kilokalorien: 59,5 kcal Eiweiß: 3 g Kohlenhydrate: 2,5 g Fett: 4,2 g zwei Stück	<b>Zwiebelsuppe verfeinert mit Tomaten</b> Zusatzstoffe: Kilojoule: 224 kJ Kilokalorien: 53,8 kcal Eiweiß: 1,3 g Kohlenhydrate: 5,1 g Fett: 3 g
<b>Gericht 1</b>	<b>BUCATINI MIT AUBERGINENSUGO UND COCKTAILTOMATEN</b> italienische Hartweizennudeln mit einem Pesto aus Gemüsezwiebeln, Chilischoten, Traubensaft, Ketchup und Honig 4,50 € Zusatzstoffe: 9 Kilojoule: 1983,2 kJ Kilokalorien: 474,1 kcal Eiweiß: 16,7 g Kohlenhydrate: 95,8 g Fett: 1,8 g Klassiker	<b>TORTINO DI PATATE E FUNGHI</b> Auflauf aus Kartoffeln und Pilzen mit frischen Kräutern im Ofen gabeln, dazu ein bunter Rucolasalat 4,50 € Zusatzstoffe:	<b>"TAGLIATELLE ALL SUGO DI PORRO E NOCI"</b> Bandnudeln in einer cremigen Lauch-Walnußsauce 4,50 € Zusatzstoffe:	<b>GRIECHISCHE KÖFTA</b> mit einer Füllung aus Hirtenkäse, Joghurt und Gemüsewürfeln, dazu Pfefferjus und Paprikareis 4,50 € Zusatzstoffe: Kilojoule: 2578,7 kJ Kilokalorien: 617,5 kcal Eiweiß: 20,3 g Kohlenhydrate: 75,8 g Fett: 25,5 g frisch	<b>BUNTE RISONUDELN</b> geschwenkt mit frischem Ratatouillegemüse, dazu eine Basilikumsauce 4,50 € Zusatzstoffe: Kilojoule: 2954,3 kJ Kilokalorien: 705,1 kcal Eiweiß: 21,1 g Kohlenhydrate: 100,4 g Fett: 23,7 g ein natur
<b>Gericht 2</b>	<b>KASSELER NACKENBRATEN</b> mit Kümmelsauce, dazu Kartoffelpüree 5,50 € Zusatzstoffe: Kilojoule: 2061,7 kJ Kilokalorien: 492,7 kcal Eiweiß: 31,5 g Kohlenhydrate: 43,1 g Fett: 21,3 g	<b>BURGUNDERROLLBRATEN</b> aus dem Schinken, geräuchert und gepökelt, dazu eine kräftige Kräutertunke und pfannenfrische Bratkartoffeln 5,50 € Zusatzstoffe: 2, 3, 4	<b>PANIERTES SCHNITZEL "JÄGER ART"</b> mit frischen Champignons in Rahmsauce, mit Butterspätzle 5,50 € Zusatzstoffe:	<b>GEBACKENES MIT RINDERHACKFLEISCH</b> im Ofen gebackene Zwiebeln, Tomaten, Zucchini und Paprika mit Thymian, Rosmarin und Chilischoten, dazu Reis 5,50 € Zusatzstoffe: Kilojoule: 2372,4 kJ Kilokalorien: 566,4 kcal Eiweiß: 30,7 g Kohlenhydrate: 72,9 g Fett: 16,3 g	<b>GEBARATENES SEELACHSFILET IN DILLMARINADE</b> dazu ein Salsadip und Paprikakartoffeln 5,50 € Zusatzstoffe:
 täglich wechselnd					
<b>Aktionsgericht</b>	<b>"POLO CON LAVANDA E TIMO"</b> Hähnchenbrustfilet mariniert mit Lavendel und Thymian in einer dunklen Zucchinisauce, dazu gebratene Zucchini und Risotto 7,20 € Zusatzstoffe: Kilojoule: 1617,1 kJ Kilokalorien: 384,2 kcal Eiweiß: 39,5 g Kohlenhydrate: 21,7 g Fett: 16,2 g	<b>FRISCHES ASIATISCHES GEMÜSE</b> mit knusprigen Hähnchenstreifen und Erdnußsauce auf chinesischen Eiernudeln 6,85 € Zusatzstoffe: Kilojoule: 2315,7 kJ Kilokalorien: 553,1 kcal Eiweiß: 37,2 g Kohlenhydrate: 48,4 g Fett: 23 g	<b>BISTECCHIN IN TEGLI</b> Rinderrückensteaks in Olivenöl gebraten mit Champignons und Zitronenzesten, dazu feiner Bratensaft und ofengebackene Thymiankartoffeln 7,20 € Zusatzstoffe: Kilojoule: 1991,9 kJ Kilokalorien: 475,9 kcal Eiweiß: 42,2 g Kohlenhydrate: 35,5 g Fett: 17,3 g	<b>"PORCHETTA PERUGINIE"</b> Im Ofen gegartes Spanferkel mit Chili und Fenchel, würzig abgeschmeckt, in einer kräftige Kräutersauce, dazu gebratene Polentaschnitten 6,50 € Zusatzstoffe: 3	<b>"FILETTO DI MAIALE CON CAPPERI"</b> Gebratenes Schweinefilet mit Kapern, Knoblauch und Salbei, dazu eine scharfe Tomatensauce und Gnocchi 6,50 € Zusatzstoffe: 3 Kilojoule: 2539,6 kJ Kilokalorien: 606,3 kcal Eiweiß: 51,1 g Kohlenhydrate: 51,9 g Fett: 20,9 g
<b>Aktionswoche</b>	<b>Aktionswoche Umbrien</b>				
<b>Salatbar</b>					
<b>Tagestipp</b>	<b>Beachten Sie unsern aktuellen Tagestipp!</b>				
<b>Nachtisch</b>	<b>Probieren Sie unsere Nachtischauswahl an leckeren Puddings, Cremes, italienischen Nachspeisen und frischen Früchten</b>				