

SUPPEN & SALATE

gereicht mit etwas Brot

KÄSE-HACKFLEISCHSUPPE 0,3l ^{5,2}	4,70 €
KÄSE-HACKFLEISCHSUPPE 0,5l ^{5,2}	7,90 €
Tomate, Sahne, Tymian, Rinderhack, Käse	
TOMATENCREMESUPPE 0,3l	4,50 €
TOMATENCREMESUPPE 0,5l	7,30 €
Frische Strauchtomaten, Olivenöl, Basilikum, Sahne	
BLATTSALATE DER SAISON (KLEIN)	6,90 €
Blattsalat, Gurken, Zwiebeln, Kirschtomaten, Eier, Rucola, Gouda, Hausdressing	
BLATTSALATE DER SAISON (GROSS)	10,90 €
Blattsalat, Gurken, Zwiebeln, Kirschtomaten, Eier, Rucola, Gouda, Hausdressing	
BLATTSALAT „Semanos“ (GROSS)	12,50 €
Blattsalat, Rucola, Gurken, rote Zwiebeln, Kirschtomaten, Eier, Gouda, Thunfisch, Schinken	

EXTRAS

Riesengarnelen, Rumpsteakstreifen, Putenbruststreifen, Hähnchenbruststreifen	je zzgl. 4,20 €
---	-----------------

GETRÄNKE

Wasser, Coca-Cola, Mezzo-Mix 0,2l	2,50 €
Wasser 0,5l	3,00 €
Apfelschorle 0,5l	3,50 €
Eistee 0,3l	3,50 €
VIO Schorle 0,3l	3,50 €
Almdudler 0,35l	3,50 €
Alkoholfreies Bier 0,33l	3,50 €
Alkoholfreies Radler 0,33l	3,50 €
Kaffee	2,50 €
Espresso	2,50 €
Cappuccino	3,00 €

SEMAMOS MEETS FITNESS FLAVOR

Zwei tolle Gerichte, die man mit gutem Gewissen genießen kann.

David Hoffmann
Selbständiger Unternehmer, international erfolgreicher Bodybuilder und Ernährungsexperte

Fitness Flavor® Pasta (200g Nudeln + 250g Soße)

	Eiweiss	Kohlenhydrate	Fett	Kcal	Fiber
Nudeln:					
• Eiklar	6,0	0,2	0,0	24,9	0,0
• Bio-Vollkorn Dinkelmehl	20,0	98,5	3,8	508,5	24,3
• Wasser	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Soße:					
• konzentrierte Tomatenmark	1,3	3,6	0,1	20,1	0,8
• Olivenöl	0,0	0,0	1,9	16,7	0,0
• geschälte Tomaten	2,1	5,1	0,9	36,5	1,6
• Knoblauch	0,3	1,3	0,0	6,2	0,1
• Basilikum	0,1	0,1	0,0	0,9	0,1
• Möhren	0,4	2,1	0,1	10,9	1,4
Pute, 150 g	36,0	0,0	1,5	157,5	0,0
	66,1	111,0	8,2	782,2	28,3

Fitness Flavor® Salat (Low Carb)

Salat:
Blattsalat, Gurken, Zwiebeln, Kirschtomaten, Eier, Rucola, Mozzarella - verschiedene Salate sorgen für eine gesunde Mischung an Nähr- und Vitalstoffen.

Dressing:
Low Fat Joghurt-Dressing oder Olivenöl-Balsamico-Dressing

Pute (s.o.)

Semanos il ristopronto
Firmungstr. 26 · 56068 Koblenz · www.semanos.de
facebook.com/Semanos.Koblenz · Mo. bis Sa. 11:00 - 20:00 Uhr



EINZIGARTIG UNKOMPLIZIERT MITTENDRIN

Semanos's
IL RISTOPRONTO



PASTA

CACIO E PEPE ² **veg.**
gerösteter schwarzer Pfeffer, Olivenöl, Grana Padano

8,90 €

AGLIO e OLIO ² **veg.**
Olivenöl, Knoblauch, Chili, Grana Padano

9,40 €

POMMODORO ^{2,3} **veg.**
Strauchtomaten, Olivenöl, Basilikum, Grana Padano

9,90 €

ALL' ARRABIATA Classic ^{2,3}
Tomate, Chili, Grana Padano

10,50 €

PESTO VERDE ² **veg.**
Basilikumpesto geröstete Pinienkerne, Grana Padano

10,90 €

GORGONZOLA TARTUFO ^{2,8} **veg.**
Gorgonzola, Zwiebeln, Sahne, Trüffelöl, Grana Padano

11,20 €

FRESCO ² **veg.**
Strauchtomaten, Gemüse-Consommé, Basilikum, Sahne, Butter, Grana Padano

11,20 €

PASTA "CHORIZO"
Tomatensoße, pikante Chorizo, Grana Padano

11,20 €

BOLOGNESE ⁵
Rindfleisch, Strauchtomaten, Zwiebeln, Kräuter

11,90 €

CARBONARA ^{2,3,7}
Sahne, Ei, Speck, Grana Padano

11,90 €

WÄHLEN SIE AUS 8 VERSCHIEDENEN PASTASORTEN



SPAGHETTI



SPIRELLI



CAMPANELLI



MACCHERONI



PENNE



TAGLIATELLE



BIO-DINKEL



RAVIOLI

All unsere Gerichte können Sie mit Ihrer Lieblingspasta bestellen.

oder gegen Aufpreis:

zzgl. **1,40 €**

zzgl. **2,80 €**

EXTRAS

Zwiebeln, Rucola, Oliven, Paprikaschoten, frischer Chili, Mais, grüne Erbsen, Ananas je zzgl. **1,00 €**

Blattspinat, Brokkoli je zzgl. **2,00 €**

Thunfisch, Parmesan, Champignons, Schinkenstreifen je zzgl. **1,20 €**

Riesengarnelen, Rumpsteakstreifen, Putenbruststreifen, Hähnchenbruststreifen je zzgl. **4,20 €**

Brot je zzgl. **0,50 €**



Sämtliche Pasta, Ravioli und Soßen werden täglich frisch bei uns im Haus nach Originalrezepten hergestellt. Dabei achten wir auf natürlich frische Zutaten ohne fremde Zusätze. Wenn Sie mehr Informationen haben möchten, sprechen Sie uns gerne an. Oder probieren Sie.



TUNIS CENTRE VILLE ⁵ 11,90 €
Thunfisch, Chili, Knoblauch, Basilikum, Strauchtomaten, Erbsen, Grana Padano

CHICKEN CURRY EXOTISCH ^{5,8} 12,90 €
Hähnchenbrustfilet, Ananas, Curry, Sahne, Crème Fraiche

CHICKEN ALFREDO ² 13,20 €
Hähnchenbrust, Sahne, Weißwein, Brokkoli, Kräuter, Knobi, Grana Padano

MONASTIR ARRABIATA ^{2,5} 12,90 €
spicy Lammhackfleischbolognese, frischer Chili, Rucola, orientalische Gewürze, Grana Padano

GAMBA PECCORINO ² 13,50 €
Riesengarnelen, Knoblauch, Basilikum, Strauchtomaten, Lemongras, Rucola, Peccorinokäse

GAMBA „ITALIA“ 13,50 €
Riesengarnelen, würzige Tomatensoße, Rucola, Grana Padano

CARNE DI MANZO ^{2,5} 13,50 €
Rindfleischstreifen, fruchtig würzige, Tomatensugo, chinesischer Szechuan Pfeffer, Grana Padano

FITNESS FLAVOR ^{2,5} (Eiweißnudeln) 13,50 €
Putenbruststreifen, würzige Tomatensoße, Rucola, Grana Padano

SPINACI E FUNGHI ^{2,5} **vegan** 12,20 €
Tomatensoße, Champignons, Blattspinat

VEGAN "SPEZIAL" 12,50 €
Dinkel Pasta, Brokkoli, Tomatensoße, Kokosmilch, Curry

Zusatzstoffe: 1. Farbstoff, 2. Konservierungsstoffe, 3. Antioxidationsmittel, 4. Geschmacksverstärker, 5. Geschwefelt, 6. Geschwärzt, 7. Nitritpökelsalz, 8. Alkoholhaltig.