

SUPPEN & SALATE

gereicht mit etwas Brot

- KÄSE-HACKFLEISCHSUPPE 0,3l 5,20 €
 KÄSE-HACKFLEISCHSUPPE 0,5l 7,90 €
 Tomate, Sahne, Tymian, Rinderhack, Käse
- TOMATENCREMESUPPE 0,3l 5,20 €
 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) 11,20 €
 Blattsalat, Gurken, Zwiebeln, Kirschtomaten, Eier, Rucola, Gouda, Hausdressing
- BLATTSALAT „Semanos“ (GROSS) 12,70 €
 Blattsalat, Rucola, Gurken, rote Zwiebeln, Kirschtomaten, Eier, Gouda, Thunfisch, Schinken

EXTRAS

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

GETRÄNKE

- Wasser, Coca-Cola, Mezzo-Mix 0,2l 3,00 €
 Wasser 0,5l 3,00 €
 Apfelschorle 0,5l 3,50 €
 Eistee Fuzetea verschiedene Sorten 0,3l 3,50 €
 Coldleaf Eistee verschiedene Sorten 0,33l 3,50 €
 VIO Schorle 0,25l 3,50 €
 Almdudler 0,35l 3,50 €
 Bitburger Pils 0,0 alkoholfrei 0,33l 3,50 €
 Bitburger Radler 0,0 alkoholfrei 0,33l 350 €
 Benediktiner Hell alkoholfrei 0,33l 3,50 €
 Kaffee 2,50 €
 Espresso 2,50 €
 Cappuccino 3,00 €

SEMANOS MEETS FITNESS FLAVOR

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

David Hoffmann
 Selbständiger Unternehmer, international erfolgreicher Bodybuilder und Ernährungsexperte

Fitness Flavor® Paste (200g Nudeln + 200g Soße)
 Eiweiß Kohlenhydrate Fett Kalor. Fiber

	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Kalor.	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:					
• konzent. 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	3,2	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
 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 RISTOPRANTO



PASTA

CACIO E PEPE veg. gerösteter schwarzer Pfeffer, Olivenöl, Grana Padano	9,20 €
AGLIO e OLIO veg. Olivenöl, Knoblauch, Chili, Grana Padano	9,50 €
POMMODORO veg. frische würzige Tomatensauce, Olivenöl, Basilikum, Grana Padano	10,50 €
ALL' ARRABIATA Classic Tomate, Chili, Grana Padano	10,90 €
„SALBEI“ frischer Salbei, Kirschtomaten, Knob, Grana Padano	10,90 €
PESTO VERDE veg. Basilikumpesto, Grana Padano	11,50 €
GORGONZOLA TARTUFO veg. Gorgonzola, Zwiebeln, Sahne, Trüffelöl, Grana Padano	11,90 €
FRESCO veg. Strauchtomaten, Gemüse-Consommè, Basilikum, Sahne, Butter, Grana Padano	11,90 €
PASTA "CHORIZO" Tomatensoße, pikante Chorizo, Grana Padano	11,90 €
BOLOGNESE Rindfleisch, Strauchtomaten, Zwiebeln, Kräuter, Grana Padano	12,50 €
CREAMY BACON, CHEESE AND HAM Sahne, Speck, Schinken, Grana Padano	12,50 €
TUNIS CENTRE VILLE Thunfisch, Chili, Knoblauch, Basilikum, Tomatensugo, Erbsen, Grana Padano	12,50 €
CHICKEN CURRY EXOTISCH Hähnchenbrustfilet, Ananas, Curry, Sahne, Crème Fraiche	13,50 €

WÄHLEN SIE AUS 7 VERSCHIEDENEN PASTASORTEN



SPAGHETTI



SPIRELLI



CAMPANELLI



PENNE



PAPPARDELLE



BIO-DINKEL



RAVIOLI

All unsere Gerichte können Sie mit Ihrer Lieblingspasta bestellen.

oder gegen Aufpreis:

zzgl. 1,50 €

zzgl. 3,20 €

EXTRAS

Rucola, Oliven, Paprikaschoten, frischer Chili, grüne Erbsen, Ananas	je zzgl. 1,00 €
Champignons, Blattspinat, Brokkoli	je zzgl. 2,00 €
Parmesan	je zzgl. 1,20 €
Thunfisch, Schinken	je zzgl. 2,00 €
Riesengarnelen, Rumpsteakstreifen, Hähnchenbruststreifen	je zzgl. 4,20 €
Brot	je zzgl. 0,50 €
Verpackung	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.



CHICKEN „TOSKANA“ Hähnchenbrustfilet, Tomatensugo, Sahne, Erbsen, Grana Padano	13,50 €
CHICKEN ALFREDO Hähnchenbrust, Sahne, Weißwein, Brokkoli, Kräuter, Knob, Grana Padano	13,50 €
MONASTIR ARRABIATA spicy Lammhackfleischbolognese, frischer Chili, Rucola, orientalische Gewürze, Grana Padano	13,50 €
GAMBA PECCORINO Riesengarnelen, Knoblauch, Basilikum, Strauchtomaten, Sahne, Lemongras, Rucola, Grana Padano	13,70 €
GAMBA „ITALIA“ Riesengarnelen, würzige Tomatensoße, Rucola, Grana Padano	13,70 €
CARNE DI MANZO Rindfleischstreifen, fruchtig würzige, Tomatensugo, chinesischer Szechuan Pfeffer, Grana Padano	13,90 €
FITNESS FLAVOR (Eiweißnudeln) Hähnchenbruststreifen, würzige Tomatensoße, Rucola, Grana Padano	13,90 €
SPINACI E FUNGHI vegan Tomatensoße, Champignons, Blattspinat	12,50 €
VEGAN „SPEZIAL“ vegan Dinkel Pasta, Brokkoli, Tomatensoße, Kokosmilch, roter Thai Curry (leicht scharf)	12,90 €

Fragen Sie bitte unser Personal nach der Allergen- und Zusatzstoffliste.