

PIZZA (BIS 15.00 UHR)

BASIC	Pizzaboden kross, Tomatensauce, Gouda	8,20 €
SCHINKEN ^{2,7}	Basic + gekochter Schinken, Champignons	9,20 €
SALAMI ^{2,3,7}	Basic + Salami, Paprikaschote	9,20 €
TUNIS ⁶	Basic + Thunfisch, Oliven, Zwiebeln	9,40 €
MONASTIR ²	Basic + Lammhackbolognese, Chili, Rucola, Parmesan	10,40 €
HAWAI ^{2,3,7}	Basic + gekochter Schinken, Ananas	9,10 €

EXTRAS

Zwiebeln, Rucola, Oliven, Paprikaschoten, frischer Chili, Mais, grüne Erbsen, Ananas, frischer Knoblauch	je zzgl.	0,70 €
Käse, Thunfisch, Parmesan, Champignons, Schinkenstreifen, Salami, Paprikaschote	je zzgl.	1,20 €
Riesengarnelen, Rumpsteakstreifen, Putenbruststreifen	je zzgl.	4,00 €

- ¹ Farbstoff ⁶ Geschwärzt
² Konservierungsstoffe ⁷ Nitritpökelsalz
³ Antioxidationsmittel ⁸ Alkoholhaltig
⁴ Geschmacksverstärker
⁵ Geschwefelt

Firmungstr. 26 · 56068 Koblenz · Mo. bis Sa. 11:00 - 20:00 Uhr

www.semanos.de facebook.com/Semanos.Koblenz semanos56

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® Pasta (200g Nudeln + 250g Soße)

Nudeln:	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Kcal	Fiber
• 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.)

Semano's IL RISTOPRANTO
Firmungstr. 26 · 56068 Koblenz · www.semanos.de
facebook.com/Semanos.Koblenz · Mo. bis Sa. 11:00 - 20:00 Uhr



EINZIGARTIG UNKOMPLIZIERT MITTENDRIN

Semano's
IL RISTOPRANTO



PASTA

POMMODORO veg.	Strauchtomaten, Olivenöl, Basilikum	8,40 €
ALL' ARRABIATA ^{2,3}	Tomate, Chili, italienische Salami	9,20 €
PESTO VERDE ² veg.	Basilikumpesto, geröstete Pinienkerne, Peccorinokäse	9,20 €
AGLIO e OLIO ² veg.	Olivenöl, Knoblauch, Chili, Parmesan	7,90 €
BOLOGNESE ⁵	Rindfleisch, Strauchtomaten, Zwiebeln, Kräuter	9,60 €
CARBONARA ^{2,3,7}	Sahne, Ei, Speck	9,60 €
GORGONZOLA TARTUFO ^{2,8} veg.	Gorgonzola, Zwiebeln, Weißwein, Sahne, Trüffelöl	9,60 €
TUNIS CENTRE VILLE ⁵	Thunfisch, Chili, Knoblauch, Strauchtomaten, Basilikum, Erbsen	10,20 €
FRESCO ² veg.	Strauchtomaten, Gemüse- Consommé, Basilikum, Sahne, Butter, Parmesan	9,60 €
MONASTIR ARRABIATA ^{2,5}	spicy Lammhackfleischbolognese, frischer Chili, Rucola, orientalische Gewürze, Parmesan	10,90 €
CHICKEN CURRY EXOTISCH ^{5,8}	Hähnchenbrustfilet, Ananas, Weißwein, Curry, Sahne, Crème Fraiche	10,90 €
GAMBA PECCORINO ²	Riesengarnelen, Knoblauch, Basilikum, Strauchtomaten, Lemongras, Rucola, Peccorinokäse	11,30 €
GAMBA „ITALIA“	Riesengarnelen, würzige Tomatensoße, Rucola, Hartkäse	11,30 €
CARNE DI MANZO ^{2,5}	Rindfleischstreifen, fruchtig würzige Tomatensugo, chinesischer Szechuan Pfeffer, Parmesan	11,30 €
FITNESS FLAVOR ^{2,5}	Putenbruststreifen, würzige Tomatensoße, „Eiweißnudeln“ Rucola, Parmesan	11,30 €
SPINACIE FUNGHI ^{2,5} vegan	Tomatensoße, Champignons, Blattspinat	10,20 €

WÄHLEN SIE AUS 8 VERSCHIEDENEN PASTASORTEN



All unsere Gerichte können Sie mit Ihrer Lieblingspasta bestellen.

SPAGHETTI

SPIRELLI

CAMPANELLI

MACCHERONI

PENNE

TAGLIATELLE

BIO-DINKEL

RAVIOLI

oder gegen Aufpreis:

zzgl. 1,20 €

zzgl. 2,50 €

EXTRAS

Zwiebeln, Rucola, Oliven, Paprikaschoten, frischer Chili, Mais, grüne Erbsen, Ananas je zzgl. 0,70 €

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

Riesengarnelen, Rumpsteakstreifen, Putenbruststreifen je zzgl. 4,00 €



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.



SUPPEN & SALATE

gereicht mit etwas Brot

TOMATENCREMESUPPE	Frische Strauchtomaten, Olivenöl, Basilikum, Sahne	6,00 €
BLATTSALATE DER SAISON (KLEIN)	Blattsalat, Gurken, Zwiebeln, Kirschtomaten, Eier, Rucola, Gouda, Hausdressing	5,50 €
BLATTSALATE DER SAISON (GROSS)	Blattsalat, Gurken, Zwiebeln, Kirschtomaten, Eier, Rucola, Gouda, Hausdressing	8,50 €
BLATTSALAT „Semanos“ (GROSS)	Blattsalat, Rucola, Gurken, rote Zwiebeln, Kirschtomaten, Eier, Gouda, Thunfisch, Schinken	10,20 €

EXTRAS

Riesengarnelen, Rumpsteakstreifen, Putenbruststreifen je zzgl. 4,00 €

GETRÄNKE

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