



# Spaghetti «Cinque C» guet und gsund

“Wir leben nicht, um zu essen; wir essen, um zu leben.“

(Sokrates; 469 – 399 v. Chr.)

## Commercio Spaghetti “Cinque C” alla marinara

5-Korn Spaghetti “Cinque C”  
mit Meeresfrüchten und -fischen, Gemüse und Peperoncini an Tomatensauce,  
garniert mit Sonnenblumenkernen

**CHF 25.50**

### Ernährungsinformation - pro Portion (ca. 320 g) sind enthalten ca.:

- 2790 kJ
- 660 kcal
- 87 g Kohlenhydrate
- 37 g Proteine
- 18 g Fett
- 13 g Nahrungsfasern
- Dieses Gericht ist reich an Vitaminen A und C, Magnesium, Eisen und Calcium.

Das Besondere an unseren hausgemachten **Spaghetti „Cinque C“** liegt in der Zusammensetzung. Sie werden aus 5 verschiedenen Getreidesorten hergestellt. (Hartweizengriess, Dinkelmehl, Vollkornmehl, Roggenmehl, Weissmehl). Die Qualität der aus dem Getreide stammenden Proteinen wird durch die Beigabe von Hühner-Eiweiss aufgewertet und das Verhältnis zwischen Kohlenhydraten (Stärke) und Eiweiss ist ausgeglichener. Die fünf Getreidesorten liefern wertvolle Vitamine und Mineralstoffe, die Nahrungsfasern verlängern das Sättigungsgefühl und halten die Verdauung auf Trab.

**Die Spaghetti „Cinque C“ werden täglich frisch in der hauseigenen Produktionsküche der Commercio Unternehmungen Zürich hergestellt.**

**„Es hät solangs hät“**