

Speisekarte Mai

|            |              | Info Nährwert                              |           |          |         | Symbole |             |            |                    |   |
|------------|--------------|--|-----------|----------|---------|---------|-------------|------------|--------------------|---|
|            |              | VE   | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg     | sem lactose | sem gluten | Receita Go Natural |   |
| 14/mai     |              |  |           |          |         |         |             |            |                    |   |
| Montag     | Suppe        | Kürbiskernsuppe                            | 81,11     | 1,18     | 1,68    | 9,29    | ✓           | ✓          | ✓                  | ✓ |
|            | Hauptgericht | Kalbsfleischklöschen                       | 221,79    | 14,7     | 16,34   | 3,06    |             | ✓          |                    |   |
|            | Beilage      | gekochte Nudeln                            | 198,35    | 6,59     | 0,82    | 39,67   | ✓           | ✓          |                    |   |
|            | Gemüse       | Karottenpüree                              | 36,09     | 0,63     | 2,76    | 2,23    | ✓           |            | ✓                  |   |
|            | Diät         | Hänchensteak gegrillt                      | 146,35    | 32,72    | 1,63    | 0       |             | ✓          | ✓                  |   |
|            | Beilage Diät | Nudeln glutenfrei                          | 189,75    | 3,03     | 0,44    | 43,45   | ✓           | ✓          | ✓                  |   |
|            | Nachtisch    | Apfel/Birne                                | 97,83     | 0,34     | 0,86    | 23,05   | ✓           | ✓          | ✓                  |   |
| 15/mai     |              |  |           |          |         |         |             |            |                    |   |
| Dienstag   | Suppe        | Rote-Bohnen-Suppe                          | 68,77     | 5,05     | 1,01    | 9,8     | ✓           | ✓          | ✓                  | ✓ |
|            | Hauptgericht | Seehecht mit ital. Sosse                   | 181,78    | 21,71    | 9,87    | 1,79    |             |            | ✓                  |   |
|            | Beilage      | Bratkartoffeln                             | 172,47    | 3,63     | 4,83    | 27,79   | ✓           | ✓          | ✓                  |   |
|            | Gemüse       | Römische Gemüse                            | 56,29     | 2,94     | 2,85    | 3,33    | ✓           | ✓          | ✓                  |   |
|            | Diät         | Seehecht im Dampf gegart                   | 87,76     | 15,12    | 3,04    | 0       |             | ✓          | ✓                  |   |
|            | Beilage Diät | Reis                                       | 139,94    | 2,75     | 0,22    | 30,76   | ✓           | ✓          | ✓                  |   |
|            | Nachtisch    | Yoghurt                                    | 60        | 5,25     | 1,88    | 5,5     | ✓           |            | ✓                  |   |
| 16/mai     |              |  |           |          |         |         |             |            |                    |   |
| Mittwoch   | Suppe        | Sommerliche Gemüsesuppe                    | 14,26     | 0,9      | 0,5     | 1,49    | ✓           | ✓          | ✓                  | ✓ |
|            | Hauptgericht | Hänchenschenkel                            | 383,44    | 75,55    | 8,43    | 1,36    |             | ✓          | ✓                  |   |
|            | Beilage      | Erbse reis                                 | 180,13    | 4,15     | 1,69    | 35,97   | ✓           | ✓          | ✓                  |   |
|            | Gemüse       | Blattsalat                                 | 1,79      | 0,27     | 0,03    | 0,12    | ✓           | ✓          | ✓                  |   |
|            | Diät         | Putensteak                                 | 65,69     | 14,59    | 0,81    | 0       |             | ✓          | ✓                  |   |
|            | Beilage Diät | Gekochte Kartoffeln                        | 115,88    | 3,25     | 0       | 24,96   | ✓           | ✓          | ✓                  |   |
|            | Nachtisch    | Apfel/Birne                                | 97,83     | 0,34     | 0,86    | 23,05   | ✓           | ✓          | ✓                  |   |
| 17/mai     |              |  |           |          |         |         |             |            |                    |   |
| Donnerstag | Suppe        | Grüne-Bohnen-Suppe                         | 50,37     | 2,29     | 2,7     | 4,06    | ✓           | ✓          | ✓                  | ✓ |
|            | Hauptgericht | Meia Desfeita aus Kartoffeln und Thunfisch | 361,4     | 24,88    | 17,7    | 25,06   |             | ✓          | ✓                  | ✓ |
|            | Beilage      | im Hauptgericht                            | 0         | 0        | 0       | 0       |             | ✓          | ✓                  |   |
|            | Gemüse       | Blattsalat mit Mais                        | 14,25     | 0,53     | 0,37    | 1,87    | ✓           | ✓          | ✓                  |   |
|            | Diät         | Barsch gekocht                             | 72,8      | 15,51    | 0,74    | 0       |             | ✓          | ✓                  |   |
|            | Beilage Diät | Reis                                       | 139,94    | 2,75     | 0,22    | 30,76   | ✓           | ✓          | ✓                  |   |
|            | Nachtisch    | Yoghurt                                    | 60        | 5,25     | 1,88    | 5,5     | ✓           |            | ✓                  |   |
| 18/mai     |              |  |           |          |         |         |             |            |                    |   |
| Freitag    | Suppe        | Brunnenkressesuppe                         | 42,9      | 1,69     | 2,55    | 3,28    | ✓           | ✓          | ✓                  | ✓ |
|            | Hauptgericht | Ente mit Reis                              | 289,59    | 14,52    | 6,19    | 42,73   |             | ✓          | ✓                  |   |
|            | Beilage      | im Hauptgericht                            | 0         | 0        | 0       | 0       |             | ✓          | ✓                  |   |
|            | Gemüse       | Karottenpüree                              | 36,09     | 0,63     | 2,76    | 2,23    | ✓           |            | ✓                  |   |
|            | Diät         | Hänchenschenkel im Ofen                    | 351,14    | 75,25    | 5,49    | 0       |             | ✓          | ✓                  |   |
|            | Beilage Diät | Reisnudeln                                 | 146,94    | 2,9      | 0,41    | 33,21   | ✓           | ✓          | ✓                  |   |
|            | Nachtisch    | Apfel/Birne                                | 97,83     | 0,34     | 0,86    | 23,05   | ✓           | ✓          | ✓                  |   |