

Speisekarte Mai

		Info Nährwert				Symbole				
		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go Natural	
21/mai										
Montag	Suppe	Karottensuppe mit Koreander	83,69	1,29	6,03	6,3	✓	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Eintopf	237,89	27,78	5,85	18,25		✓	✓	✓
	Beilage	im Hauptgericht	0	0	0	0		✓	✓	
	Gemüse	im Hauptgericht	0	0	0	0		✓	✓	
	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	✓	✓	✓	
22/mai										
Dienstag	Suppe	Kichererbsensuppe	141,71	7,17	6,02	14,54	✓	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Fisch mit Curry	154,86	18,74	6,3	5,93		✓	✓	✓
	Beilage	Reis	177,78	3,5	2,29	34,73	✓	✓	✓	
	Gemüse	Karotten und Erbsen	66,87	4,29	2,57	6,74	✓	✓	✓	
	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	✓		✓	
23/mai										
Mittwoch	Suppe	Kichererbsensuppe	81,11	1,18	1,68	9,29	✓	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Putenchilli	181,4	24,68	4,32	9,98		✓	✓	
	Beilage	Reis	139,94	2,75	0,22	30,76	✓	✓	✓	
	Gemüse	Blattsalat	14,25	0,53	0,37	1,87	✓	✓	✓	
	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	✓	✓	✓	
24/mai										
Donnerstag	Suppe	Hühnersuppe	74,5	5,45	2,04	8,45		✓		
	Hauptgericht	Langbohnsensalta mit Thunfisch	314,51	23,56	11,92	27,49		✓	✓	
	Beilage	im Hauptgericht	0	0	0	0		✓	✓	
	Gemüse	Tomatensalat	4,78	0,2	0,08	0,88	✓	✓	✓	
	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	✓		✓	
25/mai										
Freitag	Suppe	Brokkolisuppe	93,5	3,39	5,49	6,27	✓	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Spinatlasagne mit Frischkäse	427,74	18,44	26,91	32,5	✓			✓
	Beilage	im Hauptgericht	0	0	0	0		✓	✓	
	Gemüse	Blattsalat mit Mais	14,25	0,53	0,37	1,87	✓	✓	✓	
	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	✓	✓	✓	