

Speisekarte Mai

		Info Nährwert				Symbole				
		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go Natural	
28/mai										
Montag	Suppe	Spinatsuppe	47,9	2,18	2,83	3,46	✓	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Penne mit Hähnchen Manj.	472,23	20,92	13,68	64,22		✓		✓
	Beilage	im Hauptgericht	0	0	0	0		✓	✓	
	Gemüse	Spinatpüree	38,12	1,61	1,54	4,23	✓		✓	
	Diät	Hähnchensteak 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	✓	✓	✓	
29/mai										
Dienstag	Suppe	Blumenkohlsuppe mit Koreander	53,08	4,15	1,42	5,14	✓	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Fischstäbchen	146,95	8,82	5,58	14,69		✓		
	Beilage	Karottenreis	173,45	3,26	1,61	35,42	✓	✓	✓	
	Gemüse	Blattsalat mit Mais	14,25	0,53	0,37	1,87	✓	✓	✓	
	Diät	Seehecht im Dampf gegart	87,76	15,12	3,04	0		✓	✓	
	Beilage Diät	Reis	139,94	2,75	0,22	30,76	✓	✓	✓	
	Nachtisch	logurte	60	5,25	1,88	5,5	✓		✓	
30/mai										
Mittwoch	Suppe	Zucchinisuppe	62,73	2,22	4,55	3,36	✓	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Hähnchenlasagne	477,88	26,36	15,48	57,35				
	Beilage	im Hauptgericht	0	0	0	0		✓	✓	
	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	✓	✓	✓	
31/mai										
Donnerstag	Suppe	FERIADO								
	Hauptgericht									
	Beilage									
	Gemüse									
	Diät									
	Beilage Diät									
	Nachtisch									
01/jun										
Freitag	Suppe	Kürbiskernsuppe	81,11	1,18	1,68	9,29	✓	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Kalbshamburger	203,18	26,78	10,41	0,48		✓		
	Beilage	Reis	139,94	2,75	0,22	30,76	✓	✓	✓	
	Gemüse	Blattsalat	1,79	0,27	0,03	0,12	✓	✓	✓	
	Diät	Hähnchenschenkel 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	✓	✓	✓	