

## Speisekarte Juni

			info nutricional				símbolos			
04. Jun			VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go Natural
Montag	Suppe	Sommerliche Gemüsesuppe	14,26	0,9	0,5	1,49	✓	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Penne mit Hähnchen Manj.	472,23	20,92	13,68	64,22		✓		✓
	Beilage	im Hauptgericht	0	0	0	0		✓	✓	
	Gemüse	Brokkoli	24,6	1,86	0,06	3,24	✓	✓	✓	
	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	✓	✓	✓	

  

05. Jun			VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go Natural
Dienstag	Suppe	Hühnersuppe	74,5	5,45	2,04	8,45		✓		
	Hauptgericht	"Meia Desfeita" aus Kartoffeln und Thunfisch	361,4	24,88	17,7	25,06		✓	✓	✓
	Beilage	im Hauptgericht	0	0	0	0		✓	✓	
	Gemüse	Blattsalat	1,79	0,27	0,03	0,12	✓	✓	✓	
	Diät	Seehecht im Dampf gegart	87,76	15,12	3,04	0		✓	✓	
	Beilage Diät	gekochte Kartoffeln	115,88	3,25	0	24,96	✓	✓	✓	
	Nachtisch	Yoghurt	60	5,25	1,88	5,5	✓	✓	✓	

  

06. Jun			VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go Natural
Mittwoch	Suppe	Blumenkohlsuppe mit Koreander	53,08	4,15	1,42	5,14	✓	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Putenfleisch mit Sahnesosse	103,13	15,08	4,25	0,99		✓	✓	
	Beilage	Reis	139,94	2,75	0,22	30,76	✓	✓	✓	
	Gemüse	Grüne Bohnen gekocht	16,6	1,27	0,2	2,53	✓	✓	✓	
	Diät	Putensteak	65,69	14,59	0,81	0		✓	✓	
	Beilage Diät	Reis	139,94	2,75	0,22	30,76	✓	✓	✓	
	Nachtisch	Apfel/Birne	97,83	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓	

  

07. Jun			VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go Natural
Donnerstag	Suppe	Kichererbsensuppe	141,71	7,17	6,02	14,54	✓	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Seehecht mit Petersilie	150,5	21,84	6,92	0,23		✓		✓
	Beilage	Bratkartoffeln	172,47	3,63	4,83	27,79	✓	✓	✓	
	Gemüse	Tomatensalat	4,78	0,2	0,08	0,88	✓	✓	✓	
	Diät	Barsch gekocht	72,8	15,51	0,74	0		✓	✓	
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffeln	115,88	3,25	0	24,96	✓	✓	✓	
	Nachtisch	Yoghurt	60	5,25	1,88	5,5	✓	✓	✓	

  

08. Jun			VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go Natural
Freitag	Suppe	Spinatsuppe	47,9	2,18	2,83	3,46	✓	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Kalbsfleischklößchen	221,79	14,7	16,34	3,06		✓		
	Beilage	Nudeln	198,35	6,59	0,82	39,67	✓	✓	✓	
	Gemüse	Karotten gerieben	5,81	0,18	0	1,32	✓	✓	✓	
	Diät	Hähnchenschenkel gebraten	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	✓	✓	✓	