

Speisekarte Juni

| 11. Jun | | | info nutricional | | | | símbolos | | | |
|---------|--------------|------------------------|------------------|-----------|----------|---------|----------|--------------|-------------|--------------------|
| | | | VE | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | semi lactose | semi gluten | Receita Go Natural |
| Montag | Suppe | Kichererbsensuppe | 81,11 | 1,18 | 1,68 | 9,29 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Hauptgericht | Reis mit Ente | 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 | 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 | ✓ | ✓ | ✓ | |

| 12. Jun | | | info nutricional | | | | símbolos | | | |
|----------|--------------|--------------------------------|------------------|-----------|----------|---------|----------|--------------|-------------|--------------------|
| | | | VE | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | semi lactose | semi gluten | Receita Go Natural |
| Dienstag | Suppe | Rote-Bohnen-Suppe | 68,77 | 5,05 | 1,01 | 9,8 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Hauptgericht | Fuzilli Bolognese mit Seehecht | 289,8 | 11,49 | 5,25 | 49,47 | | ✓ | | ✓ |
| | Beilage | im Hauptgericht | 0 | 0 | 0 | 0 | | ✓ | ✓ | |
| | Gemüse | Römisches Gemüse | 56,29 | 2,94 | 2,85 | 3,33 | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | 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 | ✓ | | ✓ | |

| 13. Jun | | | info nutricional | | | | símbolos | | | |
|----------|--------------|----------|------------------|-----------|----------|---------|----------|--------------|-------------|--------------------|
| | | | VE | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | semi lactose | semi gluten | Receita Go Natural |
| Mittwoch | Suppe | | | | | | | | | |
| | Hauptgericht | | | | | | | | | |
| | Beilage | | | | | | | | | |
| | Gemüse | FEIERTAG | | | | | | | | |
| | Diät | | | | | | | | | |
| | Beilage Diät | | | | | | | | | |
| | Nachtisch | | | | | | | | | |

| 14. Jun | | | info nutricional | | | | símbolos | | | |
|------------|--------------|--|------------------|-----------|----------|---------|----------|--------------|-------------|--------------------|
| | | | VE | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | semi lactose | semi gluten | Receita Go Natural |
| Donnerstag | Suppe | Grüne-Bohnen-Suppe | 50,37 | 2,29 | 2,7 | 4,06 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Hauptgericht | Stockfisch "Gomes de Sá" mit Süßkartoffeln | 209,06 | 14,02 | 7,69 | 20,57 | | ✓ | ✓ | ✓ |
| | 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 | Gekochte Kartoffeln | 115,88 | 3,25 | 0 | 24,96 | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | Nachtisch | Yoghurt | 60 | 5,25 | 1,88 | 5,5 | ✓ | | ✓ | |

| 15. Jun | | | info nutricional | | | | símbolos | | | |
|---------|--------------|---------------------------|------------------|-----------|----------|---------|----------|--------------|-------------|--------------------|
| | | | VE | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg | semi lactose | semi gluten | Receita Go Natural |
| Freitag | Suppe | Brunnenkressesuppe | 42,9 | 1,69 | 2,55 | 3,28 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Hauptgericht | Hähnchenschenkel | 383,44 | 75,55 | 8,43 | 1,36 | | ✓ | ✓ | |
| | Beilage | Kartoffeln Noisette | 235,2 | 4,2 | 9,6 | 31,2 | | ✓ | ✓ | |
| | Gemüse | Karottenpüree | 36,09 | 0,63 | 2,76 | 2,23 | ✓ | | ✓ | |
| | 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 | ✓ | ✓ | ✓ | |