

Speisekarte Juni

18. Jun			info nutricional				símbolos			
			VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Montag	Suppe	Karottensuppe mit Koreander	83,69	1,29	6,03	6,3	✓	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Hänchenragout	103,3	15,43	3,6	2,11		✓		✓
	Beilage	Reis	139,94	2,75	0,22	30,76	✓	✓	✓	
	Gemüse	Römische Gemüse	56,29	2,94	2,85	3,33	✓	✓	✓	
	Diät	Hänchensteak gegrillt	146,35	32,72	1,63	0		✓	✓	
	Beilage Diät	Nudeln glutenfrei	189,75	3,03	0,44	43,45	✓	✓	✓	
	Nachtsich	Apfel/Birne	97,83	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓	

19. Jun			info nutricional				símbolos			
			VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Dienstag	Suppe	Kichererbsensuppe	141,71	7,17	6,02	14,54	✓	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Seehecht mit ital. Sosse	181,78	21,71	9,87	1,79			✓	
	Beilage	Kartoffelpüree	106,01	1,8	4,88	13,15	✓		✓	
	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	gekochte Kartoffeln	115,88	3,25	0	24,96	✓	✓	✓	
	Nachtsich	Yoghurt	60	5,25	1,88	5,5	✓	✓	✓	

20. Jun			info nutricional				símbolos			
			VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Mittwoch	Suppe	Kichererbsensuppe	81,11	1,18	1,68	9,29	✓	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Seehecht mit ital. Sosse	237,89	27,78	5,85	18,25			✓	✓
	Beilage	Kartoffelpüree	0	0	0	0		✓	✓	
	Gemüse	Karotten und Erbsen	1,79	0,27	0,03	0,12	✓	✓	✓	
	Diät	Seehecht im Dampf gegart	65,69	14,59	0,81	0		✓	✓	
	Beilage Diät	gekochte Kartoffeln	139,94	2,75	0,22	30,76	✓	✓	✓	
	Nachtsich	Yoghurt	97,83	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓	

21. Jun			info nutricional				símbolos			
			VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Donnerstag	Suppe	Hühnersuppe	74,5	5,45	2,04	8,45		✓		
	Hauptgericht	Fisch mit Nudeln	314,56	20,38	12,24	29,67		✓		
	Beilage	im Hauptgericht	0	0	0	0		✓	✓	
	Gemüse	Brokkoli	24,6	1,86	0,06	3,24	✓	✓	✓	
	Diät	Barsch gekocht	72,8	15,51	0,74	0		✓	✓	
	Beilage Diät	Gekochte Kartoffeln	115,88	3,25	0	24,96	✓	✓	✓	
	Nachtsich	Yoghurt	60	5,25	1,88	5,5	✓	✓	✓	

22. Jun			info nutricional				símbolos			
			VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem glúten	Receita Go Natural
Freitag	Suppe	Brokkolisuppe	93,5	3,39	5,49	6,27	✓	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Fuzilli Tcheschische Art	456,19	19,17	20,44	49,65	✓			✓
	Beilage	im Hauptgericht	0	0	0	0		✓	✓	
	Gemüse	Tomatensalat	4,78	0,2	0,08	0,88	✓	✓	✓	
	Diät	Hähnchenschenkel gebraten	351,14	75,25	5,49	0		✓	✓	
	Beilage Diät	Reisnudeln	146,94	2,9	0,41	33,21	✓	✓	✓	
	Nachtsich	Apfel/Birne	97,83	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓	