

Speisekarte Juni

			info nutricional				simblos			
25. Jun			VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go Natural
Montag	Suppe	Spinatsuppe		47,9	2,18	2,83	3,46	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Putensteak mit Senf	195,08	21,04	10,55	4,41				
	Beilage	Karottenreis	173,45	3,26	1,61	35,42	✓	✓	✓	
	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	✓	✓	✓	
26. Jun			VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go Natural
Dienstag	Suppe	Blumenkohlsuppe mit Koriander		53,08	4,15	1,42	5,14	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Gemüsesalat mit Thunfisch	394,54	23,85	21,42	24,11				
	Beilage	im Hauptgericht	0	0	0	0	✓	✓		
	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	gekochte Kartoffeln	115,88	3,25	0	24,96	✓	✓	✓	
	Nachtisch	Yoghurt	60	5,25	1,88	5,5	✓		✓	
27. Jun			VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go Natural
Mittwoch	Suppe	Zucchini Suppe		62,73	2,22	4,55	3,36	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Chinesische Nudeln mit Hähnchen	133,08	18,66	5,81	1,41		✓		✓
	Beilage	im Hauptgericht	0	0	0	0	✓	✓		
	Gemüse	Brokkoli	24,6	1,86	0,06	3,24	✓	✓	✓	
	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	✓	✓	✓	
28. Jun			VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go Natural
Donnerstag	Suppe	Rote-Bohnen-Suppe		68,77	5,05	1,01	9,8	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Kartoffelauf auf mit Seehecht	225,91	8,94	11,69	20,32				
	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	Gekochte Kartoffeln	115,88	3,25	0	24,96	✓	✓	✓	
	Nachtisch	Yoghurt	60	5,25	1,88	5,5	✓		✓	
29. Jun			VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go Natural
Freitag	Suppe	Kürbissuppe		81,11	1,18	1,68	9,29	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Puten chilli	181,4	24,68	4,32	9,98		✓		
	Beilage	Reisnudeln	139,94	2,75	0,22	30,76	✓	✓	✓	
	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	✓	✓	✓	