

Speisekarte Januar 2019

			Nährwerte				Symbole			
07-Jan			VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go Natural
Montag	Suppe	Brokkolisuppe	93,5	3,39	5,49	6,27	✓	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Putenreis	289,59	14,52	6,19	42,73	✓	✓	✓	✓
	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	✓	✓	✓	✓
	08-Jan			VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten
Dienstag	Suppe	Hühnersuppe	74,5	5,45	2,04	8,45	✓	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Penne mit Lachsfriskasse	469,88	15,13	19,78	56,68	✓	✓	✓	✓
	Beilage	im Hauptgericht	0	0	0	0	✓	✓	✓	✓
	Gemüse	geriebener Kohl	5,81	0,18	0	1,32	✓	✓	✓	✓
	Diät	Seehecht im Dampf gegart	87,76	15,12	3,04	0	✓	✓	✓	✓
	Beilage Diät	gekochte Kartoffeln	115,88	3,25	0	24,96	✓	✓	✓	✓
	Nachtisch	Gelatine	8,65	1,44	0,1	0,77	✓	✓	✓	✓
	09-Jan			VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten
Mittwoch	Suppe	Karrotensuppe mit Koriander	83,69	1,29	6,03	6,3	✓	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Schweinefleisch port. Art	338,77	23,65	15,1	25,5	✓	✓	✓	✓
	Beilage	im Hauptgericht	0	0	0	0	✓	✓	✓	✓
	Gemüse	Blattsalat mit Mais	14,25	0,53	0,37	1,87	✓	✓	✓	✓
	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	✓	✓	✓	✓
	10-Jan			VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten
Donnerstag	Suppe	Kichererbsensuppe	141,71	7,17	6,02	14,54	✓	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Fischstäbchen	146,95	8,82	5,58	14,69	✓	✓	✓	✓
	Beilage	Karottenreis	173,45	3,26	1,61	35,42	✓	✓	✓	✓
	Gemüse	grüne Bohnen gekocht	16,6	1,27	0,2	2,53	✓	✓	✓	✓
	Diät	Barsch gekocht	72,8	15,51	0,74	0	✓	✓	✓	✓
	Beilage Diät	gekochte Kartoffeln	115,88	3,25	0	24,96	✓	✓	✓	✓
	Nachtisch	Joghurt	60	5,25	1,88	5,5	✓	✓	✓	✓
	11-Jan			VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten
Freitag	Suppe	Kürbissuppe	81,11	1,18	1,68	9,29	✓	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Hähnchenschenkel	383,44	75,55	8,43	1,36	✓	✓	✓	✓
	Beilage	gekochte Nudeln	198,35	6,59	0,82	39,67	✓	✓	✓	✓
	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	✓	✓	✓	✓