

Speisekarte Januar 2019

		Nährwerte				Symbole			
14-Jan		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go Natural
Montag	Suppe	Blumenkohlsuppe mit Koriander	53,08	4,15	1,42	5,14	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Putensteak mit Sahne	103,13	15,08	4,25	0,99		✓	✓
	Beilage	gekochte Nudeln	198,35	6,59	0,82	39,67		✓	
	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		✓	✓

		Nährwerte				Symbole			
15-Jan		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go Natural
Dienstag	Suppe	Rote-Bohnen-Suppe	68,77	5,05	1,01	9,8	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Reis mit Thunfisch	275,92	16,06	13,8	20,61		✓	✓
	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	Joghurt	60	5,25	1,88	5,5		✓	✓

		Nährwerte				Symbole			
16-Jan		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go Natural
Mittwoch	Suppe	Gemüsesuppe	14,26	0,9	0,5	1,49	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Kalbsfleischklößchen	221,79	14,7	16,34	3,06		✓	✓
	Beilage	Kartoffelpüree	106,01	1,8	4,88	13,15		✓	✓
	Gemüse	geriebene Karotten	5,81	0,18	0	1,32		✓	✓
	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		✓	✓

		Nährwerte				Symbole			
17-Jan		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	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		✓	✓
	Nachtisch	Gelatine	8,65	1,44	0,1	0,77		✓	✓

		Nährwerte				Symbole			
18-Jan		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	Hühnerfricassee	103,3	15,43	3,6	2,11		✓	✓
	Beilage	Reis	139,94	2,75	0,22	30,76		✓	✓
	Gemüse	Blattsalat mit Mais	14,25	0,53	0,37	1,87		✓	✓
	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		✓	✓