

Speisekarte Januar 2019

		Nährwerte				Symbole			
		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go Natural
21-Jan									
Montag	Suppe	Kürbissuppe	81,11	1,18	1,68	9,29	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Hähnchen gedünstet	0	0	0	0	✓	✓	✓
	Beilage	Reis	139,94	2,75	0,22	30,76	✓	✓	✓
	Gemüse	Erbsen gedünstet	87,95	3,07	6,01	5,16	✓	✓	✓
	Diät	Hähnchensteak gegrillt	146,35	32,72	1,63	0	✓	✓	✓
	Beilage Diät	Reis	139,94	2,75	0,22	30,76	✓	✓	✓
	Nachtisch	Apfel/Birne	97,83	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓
	22-Jan								
Dienstag	Suppe	Gemüsesuppe	14,26	0,9	0,5	1,49	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Gemüsesalat mit Fisch	394,54	23,85	21,42	24,11	✓	✓	✓
	Beilage	im Hauptgericht	0	0	0	0	✓	✓	✓
	Gemüse	im Hauptgericht	0	0	0	0	✓	✓	✓
	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	✓	✓	✓
	23-Jan								
Mittwoch	Suppe	Brunnenkressensuppe	42,9	1,69	2,55	3,28	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Spaghetti Bolognese	281,57	11,77	4,31	49,27	✓	✓	✓
	Beilage	im Hauptgericht	0	0	0	0	✓	✓	✓
	Gemüse	Blattsalat	1,79	0,27	0,03	0,12	✓	✓	✓
	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	✓	✓	✓
	24-Jan								
Donnerstag	Suppe	Weißer-Bohnen-Suppe	144,13	8,14	3,9	18,71	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Stockfisch mit Sahne	276,41	16,92	10,11	29,26	✓	✓	✓
	Beilage	im Hauptgericht	0	0	0	0	✓	✓	✓
	Gemüse	geriebene Karotten	5,81	0,18	0	1,32	✓	✓	✓
	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	✓	✓	✓
	25-Jan								
Freitag	Suppe	Karottensuppe mit Koriander	83,69	1,29	6,03	6,3	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Penne mit Hähnchen und Walnüsse	469,47	22,14	16,61	55,9	✓	✓	✓
	Beilage	im Hauptgericht	0	0	0	0	✓	✓	✓
	Gemüse	Tomatensalat	4,78	0,2	0,08	0,88	✓	✓	✓
	Diät	Hähnchenschkel 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	✓	✓	✓