

Speisekarte Januar 2019

			Nährwerte				Symbole			
28-Jan			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	Kalbshamburger	203,18	26,78	10,41	0,48		✓		
	Beilage	Noisette Kartoffeln	235,2	4,2	9,6	31,2		✓	✓	
	Gemüse	Römisches Gemüse	56,29	2,94	2,85	3,33		✓	✓	
	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		✓	✓	
29-Jan			VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go Natural
Dienstag	Suppe	Kichererbsensuppe	141,71	7,17	6,02	14,54	✓	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Penne Thunfisch mit Oliven	375,01	18,83	13,44	42,96		✓		✓
	Beilage	im Hauptgericht	0	0	0	0		✓	✓	
	Gemüse	Brokkoli	24,6	1,86	0,06	3,24		✓	✓	
	Diät	Seehecht im Dampf gegart	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		✓	✓	
30-Jan			VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go Natural
Mittwoch	Suppe	Karottensuppe mit Koriander	83,69	1,29	6,03	6,3	✓	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Chilli mit Putenfleisch	181,4	24,68	4,32	9,98		✓		
	Beilage	Reis	139,94	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	Gemüse	geriebene Karotten	5,81	0,18	0	1,32		✓	✓	
	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		✓	✓	
31-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	Seehecht mit ital. Soße	181,78	21,71	9,87	1,79		✓	✓	
	Beilage	Bratkartoffeln	172,47	3,63	4,83	27,79		✓	✓	
	Gemüse	Karotten und Erbsen	66,87	4,29	2,57	6,74		✓	✓	
	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		✓	✓	
01-Feb			VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go Natural
Freitag	Suppe	Brokkolisuppe	93,5	3,39	5,49	6,27	✓	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Fuzilli tschechische Art	456,19	19,17	20,44	49,65	✓	✓		✓
	Beilage	im Hauptgericht	0	0	0	0		✓	✓	
	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		✓	✓	