

Speisekarte Februar 2019

| | | Nährwerte | | | | Symbole | | | | |
|------------|--------------|-------------------------------|--------|-----------|----------|---------|-----|-------------|------------|--------------------|
| | | 04-Feb | 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 | Kalbsfleischbällchen | 221,79 | 14,7 | 16,34 | 3,06 | | ✓ | | |
| | Beilage | Kartoffelpüree | 106,01 | 1,8 | 4,88 | 13,15 | | | ✓ | |
| | Gemüse | Brokkoli | 24,6 | 1,86 | 0,06 | 3,24 | | ✓ | | |
| | Diät | Hähnchenstreak gegrillt | 146,35 | 32,72 | 1,63 | 0 | | | ✓ | |
| | Beilage Diät | Nudeln glutenfrei | 189,75 | 3,03 | 0,44 | 43,45 | | ✓ | ✓ | |
| | Nachtisch | Obst | 97,83 | 0,34 | 0,86 | 23,05 | | ✓ | ✓ | |
| Dienstag | Suppe | Grüne-Bohnen-Suppe | 50,37 | 2,29 | 2,7 | 4,06 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Hauptgericht | Langbohnenessig mit Thunfisch | 314,51 | 23,56 | 11,92 | 27,49 | | ✓ | ✓ | |
| | Beilage | im Hauptgericht | 0 | 0 | 0 | 0 | | ✓ | ✓ | |
| | Gemüse | geriebene Karotten | 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 | Joghurt | 60 | 5,25 | 1,88 | 5,5 | | | ✓ | |
| Mittwoch | Suppe | Karottensuppe mit Koriander | 83,69 | 1,29 | 6,03 | 6,3 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Hauptgericht | Noodles mit Hähnchen | 324,76 | 28,04 | 6,76 | 36,6 | | ✓ | ✓ | |
| | 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 | Obst | 97,83 | 0,34 | 0,86 | 23,05 | | ✓ | ✓ | |
| Donnerstag | Suppe | Kichererbsensuppe | 141,71 | 7,17 | 6,02 | 14,54 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Hauptgericht | Stockfisch mit Sojasahne | 276,41 | 16,92 | 10,11 | 29,26 | | ✓ | ✓ | |
| | Beilage | im Hauptgericht | 0 | 0 | 0 | 0 | | ✓ | ✓ | |
| | Gemüse | Blattsalat | 1,79 | 0,27 | 0,03 | 0,12 | | ✓ | ✓ | |
| | 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 | | ✓ | ✓ | |
| Freitag | Suppe | Kürbissuppe | 81,11 | 1,18 | 1,68 | 9,29 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Hauptgericht | Hähnchenschkel | 383,44 | 75,55 | 8,43 | 1,36 | | ✓ | ✓ | |
| | Beilage | gekochte Nudeln | 198,35 | 6,59 | 0,82 | 39,67 | | ✓ | ✓ | |
| | Gemüse | Grüne Bohnen gekocht | 16,6 | 1,27 | 0,2 | 2,53 | | ✓ | ✓ | |
| | Diät | Hähnchenschkel im Ofen | 351,14 | 75,25 | 5,49 | 0 | | | ✓ | |
| | Beilage Diät | Reisnudeln | 146,94 | 2,9 | 0,41 | 33,21 | | ✓ | ✓ | |
| | Nachtisch | Obst | 97,83 | 0,34 | 0,86 | 23,05 | | ✓ | ✓ | |