

Speisekarte Februar 2019

			Nährwerte				Symbole			
25-Feb			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	Chilli mit Putenfleisch	181,4	24,68	4,32	9,98	✓	✓	✓	✓
	Beilage	Reis	139,94	2,75	0,22	30,76	✓	✓	✓	✓
	Gemüse	Brokkoli	24,6	1,86	0,06	3,24	✓	✓	✓	✓
	Diät	Hähnchensteak gegrillt	146,35	32,72	1,63	0	✓	✓	✓	✓
	Beilage Diät	Reis	139,94	2,75	0,22	30,76	✓	✓	✓	✓
	Nachtisch	Obst	97,83	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓	✓
26-Feb			VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go Natural
Dienstag	Suppe	Hühnersuppe	74,5	5,45	2,04	8,45	✓	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Seehecht mit grüner Petersilie	150,5	21,84	6,92	0,23	✓	✓	✓	✓
	Beilage	gekochte Kartoffeln	115,88	3,25	0	24,96	✓	✓	✓	✓
	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	✓	✓	✓	✓
27-Feb			VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go Natural
Mittwoch	Suppe	Hühnersuppe	83,69	1,29	6,03	6,3	✓	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Seehecht mit grüner Petersilie	203,18	26,78	10,41	0,48	✓	✓	✓	✓
	Beilage	gekochte Kartoffeln	198,35	6,59	0,82	39,67	✓	✓	✓	✓
	Gemüse	Karotten und Erbsen	36,09	0,63	2,76	2,23	✓	✓	✓	✓
	Diät	Barsch gekocht	351,14	75,25	5,49	0	✓	✓	✓	✓
	Beilage Diät	gekochte Kartoffeln	146,94	2,9	0,41	33,21	✓	✓	✓	✓
	Nachtisch	Gelatine	97,83	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓	✓
28-Feb			VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go Natural
Donnerstag	Suppe	Kichererbsensuppe	141,71	7,17	6,02	14,54	✓	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Fischstäbchen	146,95	8,82	5,58	14,69	✓	✓	✓	✓
	Beilage	Gemüsereis	175	5,04	1,46	33,76	✓	✓	✓	✓
	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	Joghurt	60	5,25	1,88	5,5	✓	✓	✓	✓
01-Mar			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	Spinatlasagne mit Frischkäse	427,74	18,44	26,91	32,5	✓	✓	✓	✓
	Beilage	im Hauptgericht	0	0	0	0	✓	✓	✓	✓
	Gemüse	Tomatensalat	4,78	0,2	0,08	0,88	✓	✓	✓	✓
	Diät	Hähnchenschenkel 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	✓	✓	✓	✓