

Speisekarte März 2019

		Nährwerte				Symbole				
		11-Mar	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go Natural
Montag	Sopa	Blumenkohlsuppe mit Koriander	53,08	4,15	1,42	5,14	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Reis mit Putenfleisch	289,59	14,52	6,19	42,73	✓	✓	✓	✓
	Guarnição	im Hauptgericht	0	0	0	0	✓	✓	✓	✓
	Legumes	Römisches Gemüse	56,29	2,94	2,85	3,33	✓	✓	✓	✓
	Dieta	Hähnchensteak gegrillt	146,35	32,72	1,63	0	✓	✓	✓	✓
	Guarnição Dieta	Nudeln glutenfrei	106,01	1,8	4,88	13,15	✓	✓	✓	✓
	Prato Vegetariano	Gnocchi mit Champignons und Tomatensoße	359,74	14,96	20,12	28,52	✓	✓	✓	✓
	Sobremesa	Obst	97,83	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓	✓
Dienstag	Sopa	Rote-Bohnen-Suppe	68,77	5,05	1,01	9,8	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Penne mit Thunfisch und Oliven	375,01	18,83	13,44	42,96	✓	✓	✓	✓
	Guarnição	im Hauptgericht	0	0	0	0	✓	✓	✓	✓
	Legumes	Blattsalat	1,79	0,27	0,03	0,12	✓	✓	✓	✓
	Dieta	Seehecht im Dampf gegart	87,76	15,12	3,04	0	✓	✓	✓	✓
	Guarnição Dieta	gekochte Kartoffeln	115,88	3,25	0	24,96	✓	✓	✓	✓
	Prato Vegetariano	Penne Bolognese mit Soja	507,75	41,42	10,3	56,59	✓	✓	✓	✓
	Sobremesa	Joghurt	290,49	14,94	12,8	27,83	✓	✓	✓	✓
Mittwoch	Sopa	Gemüsesuppe	14,26	0,9	0,5	1,49	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Bohneneintopf mit Pute	200,93	25,6	4,58	14,05	✓	✓	✓	✓
	Guarnição	Weißer Reis	139,94	2,75	0,22	30,76	✓	✓	✓	✓
	Legumes	Tomatensalat	4,78	0,2	0,08	0,88	✓	✓	✓	✓
	Dieta	Putensteak	65,69	14,59	0,81	0	✓	✓	✓	✓
	Guarnição Dieta	Weißer Reis	139,94	2,75	0,22	30,76	✓	✓	✓	✓
	Prato Vegetariano	Vegetarisches Cassoulet	154,94	8,17	3,59	22,37	✓	✓	✓	✓
	Sobremesa	Obst	97,83	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓	✓
Donnerstag	Sopa	Hühnersuppe	74,5	5,45	2,04	8,45	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Spaghetti Bolognese	281,57	11,77	4,31	49,27	✓	✓	✓	✓
	Guarnição	im Hauptgericht	0	0	0	0	✓	✓	✓	✓
	Legumes	geriebene Karotten	5,81	0,18	0	1,32	✓	✓	✓	✓
	Dieta	Hähnchenschenkel im Ofen	351,14	75,25	5,49	0	✓	✓	✓	✓
	Guarnição Dieta	Reisnudeln	146,94	2,9	0,41	33,21	✓	✓	✓	✓
	Prato Vegetariano	Pad Thai	284,14	7,45	6,82	50,01	✓	✓	✓	✓
	Sobremesa	Obst	97,83	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓	✓
Freitag	Sopa	Spinatsuppe	47,9	2,18	2,83	3,46	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Seehechtmedaillons	109,48	15,64	4,55	1,36	✓	✓	✓	✓
	Guarnição	gekochte Kartoffeln	115,88	3,25	0	24,96	✓	✓	✓	✓
	Legumes	Brokkoli	24,6	1,86	0,06	3,24	✓	✓	✓	✓
	Dieta	Barsch gekocht	72,8	15,51	0,74	0	✓	✓	✓	✓
	Guarnição Dieta	gekochte Kartoffeln	115,88	3,25	0	24,96	✓	✓	✓	✓
	Prato Vegetariano	Tofu mit Maisbrot und Koriander	320,31	13,96	15,5	30,35	✓	✓	✓	✓
	Sobremesa	Gelatine	404,73	32,15	16,56	27,65	✓	✓	✓	✓