

Speisekarte März 2019

		Nährwerte				Symbole				
		18-Mar	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go Natural
Montag	Sopa	Kürbiskernsuppe	81,11	1,18	1,68	9,29	✓			✓
	Prato Principal	Kalbshackfleischbällchen	221,79	14,7	16,34	3,06		✓		
	Guarnição	Nudeln	106,01	1,8	4,88	13,15			✓	
	Legumes	Karottenpüree	36,09	0,63	2,76	2,23			✓	
	Dieta	Hähnchensteak gegrillt	146,35	32,72	1,63	0		✓		
	Guarnição Dieta	Nudeln glutenfrei	106,01	1,8	4,88	13,15			✓	
	Prato Vegetariano	Penne mit Aubergine	373,32	11,11	9,92	57,56	✓			✓
	Sobremesa	Obst	97,83	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
Dienstag	Sopa	Brokkolisuppe	93,5	3,39	5,49	6,27	✓		✓	✓
	Prato Principal	Fischstäbchen	146,95	8,82	5,58	14,69		✓		✓
	Guarnição	Karottenreis	106,01	1,8	4,88	13,15			✓	
	Legumes	Tomatensalat	4,78	0,2	0,08	0,88		✓		
	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	Vegetarische Bällchen	154,79	9,78	9,18	4,56	✓			✓
	Sobremesa	Gelatine	8,65	1,44	0,1	0,77		✓	✓	
Mittwoch	Sopa	Brunnenkressensuppe	42,9	1,69	2,55	3,28	✓			✓
	Prato Principal	Schweinefleisch portugiesische Art	338,77	23,65	15,1	25,5		✓		✓
	Guarnição	im Hauptgericht	0	0	0	0		✓	✓	
	Legumes	Blattsalat	1,79	0,27	0,03	0,12		✓	✓	
	Dieta	Putensteak	65,69	14,59	0,81	0		✓		
	Guarnição Dieta	Reis	139,94	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	Prato Vegetariano	Lasagne mit Spinat und Frischkäse	427,74	18,44	26,91	32,5	✓			✓
	Sobremesa	Obst	97,83	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
Donnerstag	Sopa	Weisse-Bohnen-Suppe	144,13	8,14	3,9	18,71	✓			✓
	Prato Principal	Putenchilli	181,4	24,68	4,32	9,98		✓	✓	
	Guarnição	Reis	139,94	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	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	Kichererbsencurry mit Kürbis	273,51	10,88	10,18	28,97	✓			✓
	Sobremesa	Obst	97,83	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
Freitag	Sopa	Karottensuppe mit Koriander	83,69	1,29	6,03	6,3	✓			✓
	Prato Principal	Penne mit Lachs-Sahne-Soße	469,88	15,13	19,78	56,68		✓		✓
	Guarnição	im Hauptgericht	0	0	0	0		✓	✓	
	Legumes	Blattsalat mit Mais	14,25	0,53	0,37	1,87		✓	✓	
	Dieta	Barsch gekocht	72,8	15,51	0,74	0		✓	✓	
	Guarnição Dieta	gekochte Kartoffeln	115,88	3,25	0	24,96		✓	✓	
	Prato Vegetariano	Noodles mit Ei	641,27	25,81	13,55	96,64	✓	✓		✓
	Sobremesa	Joghurt	60	5,25	1,88	5,5		✓	✓	