

Speisekarte März 2019

		Nährwerte				Symbole				
		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go Natural	
25-Mar										
Montag	Sopa	Spinatsuppe	47,9	2,18	2,83	3,46	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Hühnerfrikassee	103,3	15,43	3,6	2,11	✓	✓	✓	✓
	Guarnição	Nudeln	106,01	1,8	4,88	13,15			✓	
	Legumes	Brokkoli	24,6	1,86	0,06	3,24		✓	✓	
	Dieta	Hähnchensteak gegrillt	146,35	32,72	1,63	0		✓		
	Guarnição Dieta	Nudeln glutenfrei	106,01	1,8	4,88	13,15			✓	
	Prato Vegetariano	Gemüsepfanne mit Couscous	320,83	10,74	12,17	44,55	✓			✓
	Sobremesa	Obst	97,83	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
26-Mar										
Dienstag	Sopa	Hühnersuppe	74,5	5,45	2,04	8,45		✓		
	Prato Principal	Reis mit Thunfisch	275,92	16,06	13,8	20,61		✓	✓	✓
	Guarnição	im Hauptgericht	0	0	0	0			✓	
	Legumes	Blattsalat mit Mais	14,25	0,53	0,37	1,87		✓	✓	
	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	Mexican Bowl mit Tofu								
	Sobremesa	Joghurt	60	5,25	1,88	5,5			✓	
27-Mar										
Mittwoch	Sopa	Blumenkohlsuppe mit Koriander	53,08	4,15	1,42	5,14	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Kalbsfleischhamburger	203,18	26,78	10,41	0,48		✓		
	Guarnição	Noisette Kartoffeln	106,01	1,8	4,88	13,15			✓	
	Legumes	Karotten und Erbsen	66,87	4,29	2,57	6,74		✓	✓	
	Dieta	Putensteak	65,69	14,59	0,81	0		✓		
	Guarnição Dieta	Reis	139,94	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	Prato Vegetariano	Vegetarischer Hamburger								
	Sobremesa	Obst	97,83	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
28-Mar										
Donnerstag	Sopa	Kichererbsensuppe	141,71	7,17	6,02	14,54	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Pfannkuchen mit Hähnchen gefüllt	170,12	29,29	4,34	3,57		✓		✓
	Guarnição	Reis	139,94	2,75	0,22	30,76		✓	✓	
	Legumes	Tomatensalat	4,78	0,2	0,08	0,88		✓	✓	
	Dieta	Hähnchenschinken im Ofen	351,14	75,25	5,49	0		✓		
	Guarnição Dieta	Reisnudeln	146,94	2,9	0,41	33,21		✓	✓	
	Prato Vegetariano	Quinossalat mit gebratenem Kürbis								
	Sobremesa	Obst	97,83	0,34	0,86	23,05		✓	✓	
29-Mar										
Freitag	Sopa	Gemüsesuppe	14,26	0,9	0,5	1,49	✓	✓	✓	✓
	Prato Principal	Tschechische Fusilli	456,19	19,17	20,44	49,65	✓	✓	✓	✓
	Guarnição	im Hauptgericht	0	0	0	0		✓	✓	
	Legumes	Blattsalat	1,79	0,27	0,03	0,12		✓	✓	
	Dieta	Barsch gekocht	72,8	15,51	0,74	0		✓	✓	
	Guarnição Dieta	gekochte Kartoffeln	115,88	3,25	0	24,96		✓	✓	
	Prato Vegetariano	im Hauptgericht								
	Sobremesa	Gelatine	8,65	1,44	0,1	0,77		✓	✓	