

Speisekarte April 2019

		Nährwerte				Symbole				
		01-Apr	VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go Natural
Montag	Suppe	Kürbiskernsuppe	81,11	1,18	1,68	9,29	✓	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Penne mit Hähnchen Manj.	478,13	23,41	13,37	63,91	✓	✓	✓	✓
	Beilage	im Hauptgericht	0	0	0	0	✓	✓	✓	✓
	Gemüse	Römisches Gemüse	56,29	2,94	2,85	3,33	✓	✓	✓	✓
	Diät	Hähnchensteak Grillt	146,35	32,72	1,63	0	✓	✓	✓	✓
	Diätbeilage	Nudeln glutenfrei	106,01	1,8	4,88	13,15	✓	✓	✓	✓
	Vegetarisch	Gnocchi mit Champignons und Tomatensoße	359,74	14,96	20,12	28,52	✓	✓	✓	✓
	Nachtisch	Obst	97,83	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓	✓
Dienstag	Suppe	Brunnenkressesuppe	42,9	1,69	2,55	3,28	✓	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Thunfisch mit Couscous	345,82	20,58	11,81	41,81	✓	✓	✓	✓
	Beilage	im Hauptgericht	0	0	0	0	✓	✓	✓	✓
	Gemüse	Griechischer Salat	50,55	1,41	4,34	1,61	✓	✓	✓	✓
	Diät	Seehecht im Dampf gegart	87,76	15,12	3,04	0	✓	✓	✓	✓
	Diätbeilage	gekochte Kartoffeln	115,88	3,25	0	24,96	✓	✓	✓	✓
	Vegetarisch	Couscous mit gebratenem Gemüse und Tofu	320,83	10,74	12,17	44,55	✓	✓	✓	✓
	Nachtisch	Joghurt	290,49	14,94	12,8	27,83	✓	✓	✓	✓
Mittwoch	Suppe	Karottensuppe mit Koriander	83,69	1,29	6,03	6,3	✓	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Kalbslasagne	477,88	26,36	15,48	57,35	✓	✓	✓	✓
	Beilage	im Hauptgericht	0	0	0	0	✓	✓	✓	✓
	Gemüse	Blattsalat	1,79	0,27	0,03	0,12	✓	✓	✓	✓
	Diät	Putensteak	65,69	14,59	0,81	0	✓	✓	✓	✓
	Diätbeilage	Reisnudeln	146,94	2,9	0,41	33,21	✓	✓	✓	✓
	Vegetarisch	Lasagne mit Frischkäse und Spinat	427,74	18,44	26,91	32,5	✓	✓	✓	✓
	Nachtisch	Obst	97,83	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓	✓
Donnerstag	Suppe	Spinatsuppe	47,9	2,18	2,83	3,46	✓	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Reis mit Hähnchen Valenz. Art	261,43	17,66	5,02	34,95	✓	✓	✓	✓
	Beilage	im Hauptgericht	0	0	0	0	✓	✓	✓	✓
	Gemüse	Tomatensalat	4,78	0,2	0,08	0,88	✓	✓	✓	✓
	Diät	Gebratene Hähnchenschenkel	351,14	75,25	5,49	0	✓	✓	✓	✓
	Diätbeilage	Reis	139,94	2,75	0,22	30,76	✓	✓	✓	✓
	Vegetarisch	Vegetarisches Cassoulet	154,94	8,17	3,59	22,37	✓	✓	✓	✓
	Nachtisch	Obst	97,83	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓	✓
Freitag	Suppe	Kichererbsensuppe	141,71	7,17	6,02	14,54	✓	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Thunfisch mit Sahne	276,41	16,92	10,11	29,26	✓	✓	✓	✓
	Beilage	im Hauptgericht	0	0	0	0	✓	✓	✓	✓
	Gemüse	Blattsalat mit Mais	14,25	0,53	0,37	1,87	✓	✓	✓	✓
	Diät	Barsch gekocht	72,8	15,51	0,74	0	✓	✓	✓	✓
	Diätbeilage	gekochte Kartoffeln	115,88	3,25	0	24,96	✓	✓	✓	✓
	Vegetarisch	Haferflocken mit Gemüse und Eier	290,49	14,94	12,8	27,83	✓	✓	✓	✓
	Nachtisch	Gelatine	404,73	32,15	16,56	27,65	✓	✓	✓	✓