

Speisekarte April 2019

		Nährwerte				Symbole			
		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go Natural
08-Apr									
Montag	Suppe	Blumenkohlsuppe mit Koriander	53,08	4,15	1,42	5,14	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Reis mit Entenfleisch	289,59	14,52	6,19	42,73	✓	✓	✓
	Beilage	im Hauptgericht	0	0	0	0	✓	✓	✓
	Gemüse	Brokkoli	24,6	1,86	0,06	3,24	✓	✓	✓
	Diät	Hähnchensteak gegrillt	146,35	32,72	1,63	0	✓	✓	✓
	Diätbeilage	Nudeln glutenfrei	106,01	1,8	4,88	13,15	✓	✓	✓
	Vegetarisch	Veget. Hamburger mit Vollkornreis	153,79	10,35	8,85	5,03	✓	✓	✓
	Nachtisch	Obst	97,83	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓
09-Apr									
Dienstag	Suppe	Rote-Bohnen-Suppe	68,77	5,05	1,01	9,8	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Seehecht mit Petersilie	150,5	21,84	6,92	0,23	✓	✓	✓
	Beilage	Bratkartoffeln	106,01	1,8	4,88	13,15	✓	✓	✓
	Gemüse	Blattsalat	1,79	0,27	0,03	0,12	✓	✓	✓
	Diät	Seehecht im Dampf gegart	87,76	15,12	3,04	0	✓	✓	✓
	Diätbeilage	gekochte Kartoffeln	115,88	3,25	0	24,96	✓	✓	✓
	Vegetarisch	Gefüllte Champignons und Quinoasalat	360,82	16,27	13,62	40,84	✓	✓	✓
	Nachtisch	Obst	97,83	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓
10-Apr									
Mittwoch	Suppe	Gemüsesuppe	14,26	0,9	0,5	1,49	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Putensteak mit Zwiebeln und Tomatensoße	103,13	15,08	4,25	0,99	✓	✓	✓
	Beilage	Reis	139,94	2,75	0,22	30,76	✓	✓	✓
	Gemüse	Grüne Bohnen	16,6	1,27	0,2	2,53	✓	✓	✓
	Diät	Putensteak	65,69	14,59	0,81	0	✓	✓	✓
	Diätbeilage	Reisnudeln	146,94	2,9	0,41	33,21	✓	✓	✓
	Vegetarisch	Fusilli Tschechische Art	456,19	19,17	20,44	49,65	✓	✓	✓
	Nachtisch	Obst	97,83	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓
11-Apr									
Donnerstag	Suppe	Brokkolisuppe	93,5	3,39	5,49	6,27	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Spaghetti Bolognese	281,57	11,77	4,31	49,27	✓	✓	✓
	Beilage	im Hauptgericht	0	0	0	0	✓	✓	✓
	Gemüse	Blattsalat	1,79	0,27	0,03	0,12	✓	✓	✓
	Diät	Gebratene Hähnchenschenkel	351,14	75,25	5,49	0	✓	✓	✓
	Diätbeilage	Reis	139,94	2,75	0,22	30,76	✓	✓	✓
	Vegetarisch	Kichererbsen und Kürbis Curry	273,51	10,88	10,18	28,97	✓	✓	✓
	Nachtisch	Obst	97,83	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓
12-Apr									
Freitag	Suppe	Hühnersuppe	74,5	5,45	2,04	8,45	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Fischstäbchen	146,95	8,82	5,58	14,69	✓	✓	✓
	Beilage	Tomatenreis mit Koriander	106,01	1,8	4,88	13,15	✓	✓	✓
	Gemüse	Tomatensalat	4,78	0,2	0,08	0,88	✓	✓	✓
	Diät	Seehecht im Dampf gegart	72,8	15,51	0,74	0	✓	✓	✓
	Diätbeilage	gekochte Kartoffeln	115,88	3,25	0	24,96	✓	✓	✓
	Vegetarisch	Penne Bolognese mit Soja	507,75	41,42	10,3	56,59	✓	✓	✓
	Nachtisch	Joghurt	290,49	14,94	12,8	27,83	✓	✓	✓