

Speisekarte April 2019

		Nährwerte				Symbole				
29-Apr		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go Natural	
Montag	Suppe	Brokkolisuppe	93,5	3,39	5,49	6,27	✓	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Kalbshamburger	203,18	26,78	10,41	0,48	✓	✓	✓	✓
	Beilage	Noisettekartoffeln	106,01	1,8	4,88	13,15	✓	✓	✓	✓
	Gemüse	Karottenpüree	36,09	0,63	2,76	2,23	✓	✓	✓	✓
	Diät	Hähnchensteak gegrillt	146,35	32,72	1,63	0	✓	✓	✓	✓
	Diätbeilage	Nudeln glutenfrei	106,01	1,8	4,88	13,15	✓	✓	✓	✓
	Vegetarisch	Quinoasalat mit gebrat. Kürbis	266,76	7,97	7,47	37,03	✓	✓	✓	✓
	Nachtisch	Obst	266,76	7,97	7,47	37,03	✓	✓	✓	✓

30-Apr		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go Natural	
Dienstag	Suppe	Kichererbsensuppe	141,71	7,17	6,02	14,54	✓	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Lachsfilet	146,95	8,82	5,58	14,69	✓	✓	✓	✓
	Beilage	Reis mit Hülsenfrüchten	106,01	1,8	4,88	13,15	✓	✓	✓	✓
	Gemüse	Blattsalat mit Mais	14,25	0,53	0,37	1,87	✓	✓	✓	✓
	Diät	Seehecht im Dampf gegart	87,76	15,12	3,04	0	✓	✓	✓	✓
	Diätbeilage	gekochte Kartoffeln	115,88	3,25	0	24,96	✓	✓	✓	✓
	Vegetarisch	Teryaki mit Seitan	360,82	16,27	13,62	40,84	✓	✓	✓	✓
	Nachtisch	Joghurt	290,49	14,94	12,8	27,83	✓	✓	✓	✓

01-Mai		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go Natural
Mittwoch	Suppe								
	Hauptgericht								
	Beilage								
	Gemüse	Feiertag							
	Diät								
	Diätbeilage								
	Vegetarisch								
	Nachtisch								

02-Mai		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go Natural
Donnerstag	Suppe	Hühnersuppe	74,5	5,45	2,04	8,45	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Stockfisch mit Brot und Kartoffeln	209,06	14,02	7,69	20,57	✓	✓	✓
	Beilage	im Hauptgericht	0	0	0	0	✓	✓	✓
	Gemüse	Blattsalat mit Mais	14,25	0,53	0,37	1,87	✓	✓	✓
	Diät	Seehecht im Dampf gegart	72,8	15,51	0,74	0	✓	✓	✓
	Diätbeilage	gekochte Kartoffeln	115,88	3,25	0	24,96	✓	✓	✓
	Vegetarisch	Vegetarische Moussaka	404,73	32,15	16,56	27,65	✓	✓	✓
	Nachtisch	Obst	404,73	32,15	16,56	27,65	✓	✓	✓

03-Mai		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	sem lactose	sem gluten	Receita Go Natural
Freitag	Suppe	Karottensuppe mit Koriander	83,69	1,29	6,03	6,3	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Pizza Margherita	261,09	10,56	11,36	28,42	✓	✓	✓
	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	Reisnudeln	146,94	2,9	0,41	33,21	✓	✓	✓
	Vegetarisch	im Hauptgericht	0	0	0	0	✓	✓	✓
	Nachtisch	Gelatine	8,65	1,44	0,1	0,77	✓	✓	✓