

## Speisekarte April

|            |              | info nutricional                             |    |           |          |         |       | símbolos    |            |                    |   |
|------------|--------------|--|----|-----------|----------|---------|-------|-------------|------------|--------------------|---|
|            |              | 09. Apr                                      | VE | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg   | sem lactose | sem glúten | Receita Go Natural |   |
| Montag     | Suppe        | Kürbiskernsuppe                              |    | 81,11     | 1,18     | 1,68    | 9,29  | ✓           | ✓          | ✓                  | ✓ |
|            | Hauptgericht | Kalbsfleischlößchen                          |    | 221,79    | 14,7     | 16,34   | 3,06  |             | ✓          |                    |   |
|            | Beilage      | Gekochte Nudeln                              |    | 198,35    | 6,59     | 0,82    | 39,67 | ✓           | ✓          |                    |   |
|            | Gemüse       | Frischer griechischer Salat                  |    | 50,55     | 1,41     | 4,34    | 1,61  | ✓           |            | ✓                  |   |
|            | Diät         | Hähnchensteak gegrillt                       |    | 146,35    | 32,72    | 1,63    | 0     |             | ✓          | ✓                  |   |
|            | Beilage Diät | Nudeln glutenfrei                            |    | 189,75    | 3,03     | 0,44    | 43,45 | ✓           | ✓          | ✓                  |   |
|            | Nachtisch    | Apfel/Birne                                  |    | 97,83     | 0,34     | 0,86    | 23,05 | ✓           | ✓          | ✓                  |   |
|            |              | 10. Apr                                      | VE | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg   | sem lactose | sem glúten | Receita Go Natural |   |
| Dienstag   | Suppe        | Rote-Bohnen-Suppe                            |    | 68,77     | 5,05     | 1,01    | 9,8   | ✓           | ✓          | ✓                  | ✓ |
|            | Hauptgericht | Seehecht mit italienischer Sosse             |    | 181,78    | 21,71    | 9,87    | 1,79  |             |            | ✓                  |   |
|            | Beilage      | Vollkornreis                                 |    | 177,78    | 3,5      | 2,29    | 34,73 | ✓           | ✓          | ✓                  |   |
|            | Gemüse       | Römisches Gemüse                             |    | 56,29     | 2,94     | 2,85    | 3,33  | ✓           | ✓          | ✓                  |   |
|            | Diät         | Seehecht im Dampf gegart                     |    | 87,76     | 15,12    | 3,04    | 0     |             | ✓          | ✓                  |   |
|            | Beilage Diät | Reis   |    | 139,94    | 2,75     | 0,22    | 30,76 | ✓           | ✓          | ✓                  |   |
|            | Nachtisch    | Yoghurt                                      |    | 60        | 5,25     | 1,88    | 5,5   | ✓           | ✓          | ✓                  |   |
|            |              | 11. Apr                                      | VE | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg   | sem lactose | sem glúten | Receita Go Natural |   |
| Mittwoch   | Suppe        | Sommerliche Gemüsesuppe                      |    | 14,26     | 0,9      | 0,5     | 1,49  | ✓           | ✓          | ✓                  | ✓ |
|            | Hauptgericht | Hähnchenschinkel                             |    | 383,44    | 75,55    | 8,43    | 1,36  |             |            | ✓                  |   |
|            | Beilage      | Gekochte Nudeln                              |    | 198,35    | 6,59     | 0,82    | 39,67 | ✓           | ✓          |                    |   |
|            | Gemüse       | Blattsalat                                   |    | 1,79      | 0,27     | 0,03    | 0,12  | ✓           | ✓          | ✓                  |   |
|            | Diät         | Putensteak                                   |    | 65,69     | 14,59    | 0,81    | 0     |             | ✓          | ✓                  |   |
|            | Beilage Diät | Gekochte Kartoffeln                          |    | 115,88    | 3,25     | 0       | 24,96 | ✓           | ✓          | ✓                  |   |
|            | Nachtisch    | Apfel/Birne                                  |    | 97,83     | 0,34     | 0,86    | 23,05 | ✓           | ✓          | ✓                  |   |
|            |              | 12. Apr                                      | VE | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg   | sem lactose | sem glúten | Receita Go Natural |   |
| Donnerstag | Suppe        | Grüne-Bohnen-Suppe                           |    | 50,37     | 2,29     | 2,7     | 4,06  | ✓           | ✓          | ✓                  | ✓ |
|            | Hauptgericht | "Meia Desfeita" aus Kartoffeln und Thunfisch |    | 361,4     | 24,88    | 17,7    | 25,06 |             | ✓          | ✓                  | ✓ |
|            | Beilage      | im Hauptgericht                              |    | 0         | 0        | 0       | 0     |             | ✓          | ✓                  |   |
|            | Gemüse       | Blattsalat und Mais                          |    | 14,25     | 0,53     | 0,37    | 1,87  | ✓           | ✓          | ✓                  |   |
|            | Diät         | Barsch gekocht                               |    | 72,8      | 15,51    | 0,74    | 0     |             | ✓          | ✓                  |   |
|            | Beilage Diät | Reis   |    | 139,94    | 2,75     | 0,22    | 30,76 | ✓           | ✓          | ✓                  |   |
|            | Nachtisch    | Yoghurt                                      |    | 60        | 5,25     | 1,88    | 5,5   | ✓           | ✓          | ✓                  |   |
|            |              | 13. Apr                                      | VE | Prot (gr) | Lip (gr) | HC (gr) | veg   | sem lactose | sem glúten | Receita Go Natural |   |
| Freitag    | Suppe        | Brunnenkressesuppe                           |    | 42,9      | 1,69     | 2,55    | 3,28  | ✓           | ✓          | ✓                  | ✓ |
|            | Hauptgericht | Reis mit Ente                                |    | 289,59    | 14,52    | 6,19    | 42,73 |             | ✓          | ✓                  |   |
|            | Beilage      | im Hauptgericht                              |    | 0         | 0        | 0       | 0     |             | ✓          | ✓                  |   |
|            | Gemüse       | Karottenpüree                                |    | 36,09     | 0,63     | 2,76    | 2,23  | ✓           |            | ✓                  |   |
|            | Diät         | Hähnchenschinkel im Ofen                     |    | 351,14    | 75,25    | 5,49    | 0     |             | ✓          | ✓                  |   |
|            | Beilage Diät | Reisnudeln                                   |    | 146,94    | 2,9      | 0,41    | 33,21 | ✓           | ✓          | ✓                  |   |
|            | Nachtisch    | Apfel/Birne                                  |    | 97,83     | 0,34     | 0,86    | 23,05 | ✓           | ✓          | ✓                  |   |