

Speisekarte April

			info nutricional				símbolos			
16. Apr			VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	SEMI lactose	SEMI gluten	Receita Go Natural
Montag	Suppe	Karottensuppe mit Koreander	83,69	1,29	6,03	6,3	✓	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Eintopf	237,89	27,78	5,85	18,25		✓	✓	✓
	Beilage	im Hauptgericht	0	0	0	0		✓	✓	
	Gemüse	Karottenpüree	36,09	0,63	2,76	2,23	✓		✓	
	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	✓	✓	✓	

17. Apr			VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	SEMI lactose	SEMI gluten	Receita Go Natural
Dienstag	Suppe	Kichererbsensuppe	141,71	7,17	6,02	14,54	✓	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Langbohnsensalat mit Thunfisch	314,51	23,56	11,92	27,49		✓	✓	
	Beilage	im Hauptgericht	0	0	0	0		✓	✓	
	Gemüse	Tomatensalat	4,78	0,2	0,08	0,88	✓	✓	✓	
	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	✓		✓	

18. Apr			VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	SEMI lactose	SEMI gluten	Receita Go Natural
Mittwoch	Suppe	Kürbissuppe	81,11	1,18	1,68	9,29	✓	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Hähnchenlasagne	477,88	26,36	15,48	57,35		✓	✓	
	Beilage	im Hauptgericht	0	0	0	0		✓	✓	
	Gemüse	Blattsalat und Mais	14,25	0,53	0,37	1,87	✓	✓	✓	
	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	✓	✓	✓	

19. Apr			VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	SEMI lactose	SEMI gluten	Receita Go Natural
Donnerstag	Suppe	Hühnersuppe	74,5	5,45	2,04	8,45		✓		
	Hauptgericht	Seehecht mit Petersilie	150,5	21,84	6,92	0,23		✓		✓
	Beilage	Gekochte Kartoffeln	115,88	3,25	0	24,96	✓	✓	✓	
	Gemüse	Karotten und Erbsen	66,87	4,29	2,57	6,74	✓	✓	✓	
	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	✓		✓	

20. Apr			VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	SEMI lactose	SEMI gluten	Receita Go Natural
Freitag	Suppe	Brokkolisuppe	93,5	3,39	5,49	6,27	✓	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Fuzilli tchessische Art	456,19	19,17	20,44	49,65	✓			✓
	Beilage	im Hauptgericht	0	0	0	0		✓	✓	
	Gemüse	Blattsalat und Mais	14,25	0,53	0,37	1,87	✓	✓	✓	
	Diät	Hähnchenschenkel 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	✓	✓	✓	