

Speisekarte März

		Info Nährwert				Symbole			
12. Mrz		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	Seit lactose	Seit gluten	Receita Go Natural
Montag	Suppe	Kürbissuppe	81,11	1,18	1,68	9,29	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Chinesische Nudel mit Hähnchen	133,08	18,66	5,81	1,41		✓	✓
	Beilage	im Hauptgericht	0	0	0	0		✓	✓
	Gemüse	frischen, griechischen 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	✓	✓	✓

13. Mrz		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	Seit lactose	Seit gluten	Receita Go Natural
Dienstag	Suppe	Rote-Bohnen-Suppe	68,77	5,05	1,01	9,8	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Stockfisch mit Sahne	276,41	16,92	10,11	29,26			✓
	Beilage	im Hauptgericht	0	0	0	0		✓	✓
	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	✓		✓

14. Mrz		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	Seit lactose	Seit gluten	Receita Go Natural
Mittwoch	Suppe	Sommerliche Gemüsesuppe	14,26	0,9	0,5	1,49	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Kalbsfleischklöschchen	221,79	14,7	16,34	3,06		✓	✓
	Beilage	Reis mit Erbsen	180,13	4,15	1,69	35,97	✓	✓	✓
	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	✓	✓	✓

15. Mrz		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	Seit lactose	Seit gluten	Receita Go Natural
Donnerstag	Suppe	Spinatsuppe	47,9	2,18	2,83	3,46	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Reis mit Ente	289,59	14,52	6,19	42,73		✓	✓
	Beilage	im Hauptgericht	0	0	0	0		✓	✓
	Gemüse	Karotten und Erbsen	66,87	4,29	2,57	6,74	✓	✓	✓
	Diät	Hähnchensteak gegrillt	146,35	32,72	1,63	0		✓	✓
	Beilage Diät	Reisnudeln	146,94	2,9	0,41	33,21	✓	✓	✓
	Nachtisch	Yoghurt	60	5,25	1,88	5,5	✓		✓

16. Mrz		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	Seit lactose	Seit gluten	Receita Go Natural
Freitag	Suppe	Grüne-Bohnen-Suppe	50,37	2,29	2,7	4,06	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Seehecht mit italienische Sosse	181,78	21,71	9,87	1,79			✓
	Beilage	Reis	139,94	2,75	0,22	30,76	✓	✓	✓
	Gemüse	Grüne Bohnen gekocht	16,6	1,27	0,2	2,53	✓	✓	✓
	Diät	Barsch gekocht	72,8	15,51	0,74	0		✓	✓
	Beilage Diät	Reis	139,94	2,75	0,22	30,76	✓	✓	✓
	Nachtisch	Apfel/Birne	97,83	0,34	0,86	23,05	✓	✓	✓