

Speisekarte März

		Info Nährwert				Symbole			
19. Mrz		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	Seit lactose	Seit gluten	Receita Go Natural
Montag	Suppe	Linsensuppe	71,64	5,04	0,82	10,18	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Hähnchen Tandoori Art	159,21	25,83	3,43	5,43			✓
	Beilage	Karottenreis	173,45	3,26	1,61	35,42	✓	✓	✓
	Gemüse	im Hauptgericht	0	0	0	0		✓	✓
	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	✓	✓	✓

20. Mrz		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	Seit lactose	Seit gluten	Receita Go Natural
Dienstag	Suppe	Brunnenkressesuppe	42,9	1,69	2,55	3,28	✓	✓	✓
	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	✓		✓

21. Mrz		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	Seit lactose	Seit gluten	Receita Go Natural
Mittwoch	Suppe	Kürbissuppe	81,11	1,18	1,68	9,29	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Putensteak mit Senf	195,08	21,04	10,55	4,41			✓
	Beilage	Bratkartoffeln	172,47	3,63	4,83	27,79	✓	✓	✓
	Gemüse	Karottenpüree	36,09	0,63	2,76	2,23	✓		✓
	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	✓	✓	✓

22. Mrz		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	Seit lactose	Seit gluten	Receita Go Natural
Donnerstag	Suppe	Brokkolisuppe	93,5	3,39	5,49	6,27	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Hähnchenschenkel	383,44	75,55	8,43	1,36		✓	✓
	Beilage	Vollkornnudeln	175,51	7,01	0,5	35	✓	✓	✓
	Gemüse	Brokkoli	24,6	1,86	0,06	3,24	✓	✓	✓
	Diät	Hähnchenschenkel im Ofen	351,14	75,25	5,49	0		✓	✓
	Beilage Diät	gekochte Kartoffeln	115,88	3,25	0	24,96	✓	✓	✓
	Nachtisch	Yoghurt	60	5,25	1,88	5,5	✓		✓

23. Mrz		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	veg	Seit lactose	Seit gluten	Receita Go Natural
Freitag	Suppe	Kichererbsensuppe	141,71	7,17	6,02	14,54	✓	✓	✓
	Hauptgericht	Fisch mit Curry	154,86	18,74	6,3	5,93		✓	✓
	Beilage	Reis	139,94	2,75	0,22	30,76	✓	✓	✓
	Gemüse	im Hauptgericht	0	0	0	0		✓	✓
	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	✓	✓	✓