

Speiseplan für GHS

vom 08.03.2021 bis zum 12.03.2021

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vorspeise	Gemüsecremesuppe Z8, Z24, 01, 07, 09 kcal 51 F 2,26 E 1,09 KH 6,28	Flädlesuppe 01, 03, 07, 09 kcal 25 F 1,25 E 0,64 KH 2,63	Reissuppe 09 kcal 32 F 0,15 E 0,75 KH 6,52	Tomatensuppe 01 kcal 18 F 0,89 E 0,37 KH 2,18	Muschelnudelsuppe 01, 03, 09 kcal 11 F 0,07 E 0,43 KH 2,02
Menü 1	Hähnchenspieß an Rahmsoße dazu Curryreis Pfannengemüse  Z4, 01, 07, 10 kcal 62 F 2,1 E 1,27 KH 9,1	Lasagne mit Hackfleischsoße dazu Endiviensalat  Z2, 01, 03, 06, 07, 12 kcal 127 F 8,41 E 5,7 KH 6,42	Putengulasch dazu Spätzle und Kaisergemüse  Z4, 01, 03, 07 kcal 61 F 2,36 E 4,63 KH 4,87	Rührei dazu Rahmspinat und Butterkartoffeln Z8, 01, 03, 07, 12 kcal 77 F 3,31 E 3,26 KH 8,25	Fischfilet Mediterran an Kräuterrahmsoße Zucchini Gemüse und Kartoffelpüree  Z24, 01, 03, 04, 06, 07, 09, 10, 14 kcal 58 F 3,95 E 3,16 KH 2,89
Menü 2	Gemüsespieß an Rahmsoße dazu Curryreis und bunter Salat Z2, Z4, 01, 07, 10, 12 kcal 66 F 2,46 E 1,55 KH 8,82	Lasagne mit Gemüsefüllung dazu Endiviensalat Z2, 01, 03, 06, 07, 09, 12 kcal 99 F 5,91 E 3,7 KH 7,23	Spätzlepfanne mit buntem Gemüse und Gurkensalat Z2, Z3, 01, 03, 06, 07, 09, 12 kcal 63 F 2,6 E 1,49 KH 8,08	Rührei dazu Rahmspinat und Butterkartoffeln Z8, 01, 03, 07, 12 kcal 77 F 3,31 E 3,26 KH 8,25	Schupfnudeln dazu Apfelmus Zimt und Zucker Z2, 01, 03 kcal 137 F 1,01 E 2,83 KH 29,29
Dessert	Frisches Obst kcal 52 F 0,3 E 0,5 KH 12,4	Cremschnitte 01, 03, 07 kcal 300 F 15 E 5,9 KH 36	Rote Grütze mit Sahne Z24, 03 kcal 17 F 0,24 E 0,04 KH 3,53	Bananenquark 03, 06, 07 kcal 95 F 1,5 E 7,22 KH 12,56	Karamellpudding 03, 07 kcal 107 F 3,5 E 2,9 KH 16

Die Legende der Allergene/Zusatzstoffe können beim Personal erfragt werden.
 Nährwertangaben je 100 g: kcal (Kilokalorien) F (Fett) E (Eiweiß) KH Kohlenhydrate