

# Speiseplan für GHS

vom 29.11.2021 bis zum 03.12.2021

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vorspeise	<b>Fadennudelsuppe</b> 01, 03, 06, 09 kcal 11 F 0,06 E 0,41 KH 2,03	<b>Flädlesuppe</b> 01, 03, 07, 09 kcal 25 F 1,25 E 0,64 KH 2,63	<b>Reissuppe</b> 09 kcal 32 F 0,15 E 0,75 KH 6,52	<b>Eierstichsuppe</b> 03, 07, 09 kcal 22 F 0,9 E 0,94 KH 2,31	<b>Tomatensuppe</b> 01 kcal 18 F 0,89 E 0,37 KH 2,18
Menü 1	<b>Currywurst</b> Kartoffel Wedges und bunter Salat  Z2, Z11, Z24, 01, 07, 12 kcal 132 F 8,46 E 4,13 KH 9,54	<b>Zürcher Geschnetzeltes</b> dazu Spiralnudeln und Eichblattsalat  Z2, 01, 03, 06, 07, 09, 12 kcal 52 F 1.47 E 5.22 KH 4.05	<b>Hähnchen Nuggets</b> an Tomatensoße Karottenscheiben und Kartoffelpüree  Z11, Z24, 01, 07 kcal 74 F 3.32 E 3.51 KH 7.16	<b>Schlemmerfilet "Italiano"</b> an pikanter Soße dazu Balkangemüse und Butterreis  Z4, 01, 04, 07 kcal 75 F 1,7 E 5,81 KH 8,41	<b>Gefülltes Omelette</b> dazu Bauernsalat frisches Baguette Z2, Z8, 01, 03, 06, 07, 11, 12 kcal 113 F 4,86 E 3,5 KH 11,44
Menü 2	<b>Currywurst vegetarisch</b> mit Kartoffel Wedges und bunter Salat Z2, Z24, 01, 03, 07, 12 kcal 142 F 8,79 E 4,22 KH 10,84	<b>Gemüseragout</b> dazu Spiralnudeln und Eichblattsalat Z2, 01, 03, 06, 12 kcal 38 F 0.73 E 1.11 KH 6.16	<b>Gemüse Nuggets</b> an Tomatensoße dazu Rohkostsalat und Kartoffelpüree Z5, Z24, 01, 03, 07, 09 kcal 55 F 2.06 E 1.74 KH 6.65	<b>Kaiserschmarrn</b> an heißer Vanillesoße bestreut mit Puderzucker 01, 03, 07 kcal 135 F 1.86 E 4.86 KH 24.18	<b>Gefülltes Omelette</b> dazu Bauernsalat frisches Baguette Z2, Z8, 01, 03, 06, 07, 11, 12 kcal 113 F 4,86 E 3,5 KH 11,44
Dessert	<b>Frisches Obst</b> kcal 52 F 0,3 E 0,5 KH 12,4	<b>Geleedessert Kirsch</b> Z24, kcal 69 F 1,95 E 0,18 KH 12,59	<b>Schokoriegel</b> 01, 06, 07 kcal 503 F 24,8 E 7 KH 61	<b>Karamellpudding</b> 07 kcal 107 F 3,5 E 2,9 KH 16	<b>Vanillequark</b> 06, 07 kcal 95 F 4,65 E 7,89 KH 4,95

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