

Woche 10.12.-14.12.2018 (Änderungen vorbehalten)  
Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Thalia-Grundschule

<b>Montag</b>	Klassik	Kohlrabi-Rahmeintopf (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Möhren) mit Vollkorn-Baguette (1,2)	kcal: 374 F: 13.0	E: 11.6 KH: 50.2
	Veggie			
	Vital	Nudeln (1,2) (Bio-Nudeln) mit einer Gorgonzolasauce (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, frische Champignons)	kcal: 412 F: 10.0	E: 14.9 KH: 63.7
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Gewürzgurken (22)		
<b>Dienstag</b>	Klassik	Fleischkäse (Schwein) mit Erbsengemüse (12) (Bio-Erbesen) und hausgemachtes Kartoffelpüree (12) (Bio-Milch, Bio-Butter) dazu Röstzwiebeln (1,2)	kcal: 461 F: 29.3	E: 17.6 KH: 31.4
	Veggie	Sahniges Linsengemüse (1,2,12,21,22) (Bio-Möhrenwürfel, Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie) auf frischen Spätzle (1,2,6,8,12)	kcal: 425 F: 7.7	E: 18.9 KH: 69.0
	Vital			
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Möhrensalat		
<b>Mittwoch</b>	Klassik			
	Veggie	Kürbiscremesuppe (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Kürbis, Bio-Tomatenwürfel, Bio-Möhren), Milchreis (12) (Bio-Milch, Bio-Rundkornreis) mit hausgemachtem Apfelmus und Zucker und Zimt	kcal: 528 F: 12.2	E: 12.8 KH: 89.6
	Vital	Kartoffelgulasch (1,2,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Tomatenwürfel, Bio-Tomatenwürfel) mit frischem Joghurt (12) (Bio-Joghurt)	kcal: 395 F: 18.8	E: 8.0 KH: 45.4
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Eisbergsalat mit Mais und Zitronendressing (12)		
<b>Donnerstag</b>	Klassik	Gefügelköttbullar (1,2,8) mit hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter) Bratensauce (1,2,12,21) (Bio-Zwiebeln) und Preiselbeeren	kcal: 343 F: 13.0	E: 18.5 KH: 36.4
	Veggie	Karotten-Blumenkohlrageout (1,2,12,21,22) (Bio-Blumenkohl, Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Käse) mit gelben Reis (Bio-Reis)	kcal: 435 F: 20.2	E: 11.2 KH: 50.9
	Vital			
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Heidelbeerquark (12)		
<b>Freitag</b>	Klassik	Eier (8) in einer leichten Senfsauce (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit Kartoffelstampf (12) (Bio-Milch, Bio-Butter) und einem kleinen Möhrensalat (Bio-Möhren, Bio-Apfel, Bio-Grünkern)	kcal: 405 F: 23.3	E: 17.2 KH: 30.2
	Veggie			
	Vital	Gedünsteter Seelachs in Gemüse-Käsesauce (1,2,9,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Käse) mit Porree und Möhrenstreifen dazu Vollkornreis	kcal: 414 F: 17.4	E: 19.7 KH: 47.8
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Spitzkohlsalat und Tomaten-Dip		

1 glutenhaltiges Getreide, 2 Weizen, 3 Roggen, 4 Gerste, 5 Hafer, 6 Dinkel, 7 Krebstiere, 8 Eier, 9 Fisch, 10 Erdnüsse, 11 Soja, 12 Milch, 13 Mandel, 14 Haselnuss, 15 Walnuss, 16 Cashewnüsse, 17 Pecannüsse, 18 Paranüsse, 19 Pistazien, 20 Macadamia- oder Queenslandnüsse, 21 Sellerie, 22 Senf, 23 Sesamsamen, 24 Weichtiere, 25 Süßlupine, 26 Schwefeldioxid und Sulfide (>10mg/kg)

E-Eiweiß  
F-Fett  
KH-Kohlenhydrate

Bei unserer Rohstoffauswahl für die Speisenproduktion wählen wir ausschließlich Produkte, die keine deklarierungspflichtigen Zusatzstoffe enthalten.