



Schule Am Johannisland

Regional

GESUNDE FRISCHE AUS DER REGION

37 Woche	Gesund und Lecker Nahrung für die Konzentration	Mixe dir deinen Fitnesssalat selbst
Montag 09.09.2019	Blumenkohlbratling ^{Aa,C,,G,I} dazu Petersiliensauce ^G Erbsen und Spätzle ^{Aa,C}  Joghurt ^G	Salatauswahl vom Markt Mit Dressing
Dienstag 10.09.2019	Seelachsfilet ^{Aa,,C,D} mit Kartoffelstampf ^{Aa} und Brokkoligemüse  Joghurt ^G mit Vanillegeschmack	Salatauswahl vom Markt Mit Dressing
Mittwoch 11.09.2019	Hackbraten ^{Aa,C,G} vom Rind ^{A,C} dazu Rahmsoße ^G Prinzessbohnen und Reis  Banane	Salatauswahl vom Markt Mit Dressing
Donnerstag 12.09.2019	Bunte Kartoffel-Möhren- Eintopf dazu Vollkornbrot ^{Aa,Ab,Ac,Ad,K}  Schokopudding ^G	Salatauswahl vom Markt Mit Dressing
Freitag 13.09.2019	Vollkornpenne ^{A,C} mit Tomatensoße  Apfel	Salatauswahl vom Markt Mit Dressing

Änderungen vorbehalten! Unser gesamtes Speisenangebot ist schweinefleischfrei.

Enthält: A Gluten [Aa Weizen, Ab Roggen, Ac Gerste, Ad Hafer, Ae Dinkel, Af Kamut], B Krebstiere, C Ei, D Fische, E Erdnüsse, F Soja, G Milch/-produkte, H Schalenfrüchte [Ha Mandeln, Hb Haselnuss, Hc Walnuss, Hd Cashew- Nuss, He Pecanuss, Hf Paranuss, Hg Pistazie, Hh Macadamia-Queenslandnuss], I Sellerie, J Senf, K Sesam, L Schwefeldioxid und Sulfid, M Lupine, N Weichtiere * enthaltene Allergene sind unserem Aushang zur Allergenkennzeichnung zu entnehmen. In unseren Speisen können Spuren von Allergenen enthalten sein.

Zusatzstoffe:

1 - mit Farbstoff, 2 - mit Konservierungsstoff, 3 - mit Antioxidationsmittel, 4 - mit Geschmacksverstärker, 5 - geschwefelt, 6 - geschwärzt, 7 - mit Phosphat, 8 - mit Milcheiweiß, 9 - coffeinhaltig, 10 - chininhaltig, 11 - mit Süßungsmittel, 12 - enth. eine Phenylalaninquelle, 13 - gewachst.

Legende:  = Vegetarisch  = Geflügel  = Fisch  = Rind