



Schule Am Johannisland

Regional

GESUNDE FRISCHE AUS DER REGION

38 Woche	Gesund und Lecker Nahrung für die Konzentration	Mixe dir deinen Fitnesssalat selbst
Montag 16.09.2019	Risi- Bisi - Pfanne (Reis, Möhren und Erbsen) dazu Kaisergemüse und Kräutersauce ^G Apfel	Salatauswahl vom Markt Mit Dressing
Dienstag 17.09.2019	Vollkornnudeln ^{Aa,C} dazu Gemüse „ Bolognese“ und Kohlrabi-Stick  Pflaume	Salatauswahl vom Markt Mit Dressing
Mittwoch 18.09.2019	Rindergulasch mit Möhren und Zucchini dazu Reis  Apfel-Quarkspeise ^G	Salatauswahl vom Markt Mit Dressing
Donnerstag 19.09.2019	Gebratenes Seelachsfilet ^D mit Kräuter Öl dazu Spinat und Kartoffelstampf ^G  Joghurt ^G mit Erdbeersauce	Salatauswahl vom Markt Mit Dressing
Freitag 20.09.2019	Ofenkartoffeln mit Kräuterquark ^G dazu Champignongemüse  Banane	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 Sulfit, 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 Phenylaninquelle, 13 - gewachst.

Legende:  = Vegetarisch  = Geflügel  = Fisch  = Rind