



Schule Am Johannisland

Regional

GESUNDE FRISCHE AUS DER REGION

39 Woche	Gesund und Lecker Nahrung für die Konzentration	Mixe dir deinen Fitnesssalat selbst
Montag 23.09.19	Rote Linsensuppe mit Kartoffel, Möhren, Tomaten dazu Vollkornbrot ^A  Birne	FrISChe und saisonale Marktsalate Mit Dressing
Dienstag 24.09.19	Gegrilltes Hähnchenbrustfilet dazu Currysoße, Möhrengemüse und Naturreis  Quarkspeise mit Müsli ^{G,Aa,Ab,Ac,Ad}	FrISChe und saisonale Marktsalate Mit Dressing
Mittwoch 25.09.19	Milchreis ^G dazu hausgemachter Kirschkompott  Rohkost vom Buffet	FrISChe und saisonale Marktsalate Mit Dressing
Donnerstag 26.09.19	Gedünstete Seelachsfilet ^D dazu Kräutersauce ^{A,G} , Blumenkohl und Kartoffeln 	FrISChe und saisonale Marktsalate Mit Dressing
Freitag 27.09.19	Griechische Gemüse-Reispfanne mit Aubergine, Porree und Bohnen dazu Tomaten-Paprika-Soße  Banane	FrISChe und saisonale Marktsalate 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 - coffeinhalzig, 10 - chininhalzig, 11 - mit Süßungsmittel, 12 - enth. eine Phenylalaninquelle, 13 - gewachst.

Legende:  = Vegetarisch  = Geflügel  = Fisch  = Rind