



Schule Johannisland

Regional

GESUNDE FRISCHE AUS DER REGION

36 Woche	Gesund und Lecker Nahrung für die Konzentration	Mixed dir deinen Fitnesssalat selbst
Montag 03.09.2018	Lachspaella ^D mit Paprika, Erbsen und Bio-Naturreis  Apfel	Salatauswahl vom Markt Mit Dressing
Dienstag 04.09.2018	Bio-Vollkornnudeln ^{A,C} dazu Getreide „ Bolognese“ ^{A,I,F} und Kohlrabi-Stick  Banane	Salatauswahl vom Markt Mit Dressing
Mittwoch 05.09.2018	Putengulasch mit Möhren und Zucchini dazu Bio-Kartoffel  Apfel-Quarkspeise ^G	Salatauswahl vom Markt Mit Dressing
Donnerstag 06.09.2018	Tomatensuppe mit Sellerie, ^I Karotten, Lauch und Bio-Reis dazu Vollkornbrot ^{A,C}  Bio-Joghurt ^G mit Erdbeersauce	Salatauswahl vom Markt Mit Dressing
Freitag 07.09.2018	Bio-Kartoffel-Gemüse-Gratin ^{1,5,G} mit Blumenkohl, Kohlrabi und Brokkoli ^{A,G}  Kiwi	Salatauswahl vom Markt Mit Dressing

Änderungen vorbehalten! Unser gesamtes Speisenangebot ist schweinefleischfrei.

Mit 1 Konservierungsstoffen, 2 Antioxidationsmittel, 3 Süßungsmittel, 4 Phosphat, 5 Farbstoff, 6 geschwefelt, 7 Nitritpökelsalz, 8 Geschmacksverstärker

Enthält: A Gluten, B Krebstiere, C Ei, D Fische, E Erdnüsse, F Soja, G Milch/-produkte, H Schalenfrüchte (Nüsse), 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 Phenylalaninquelle, 13 - gewachst.

Kartoffeln, Nudeln, Reis, Milch. Aus kontrolliert-biologischem Anbau DE-ÖKO-003

Legende:  = Vegetarisch  = Geflügel  = Fisch  = Rind