








# Schule Am Johannisland

Regional

GESUNDE FRISCHE AUS DER REGION

38 Woche	Gesund und Lecker Nahrung für die Konzentration	Mixed dir deinen Fitnesssalat selbst
Montag 17.09.18	Gemüse Bolognese, Paprika, Tomaten, Zucchini und Spaghetti <sup>A,C</sup>  Kiwi	Frische und saisonale Marktsalate Mit Dressing
Dienstag 18.09.18	Blumenkohlbratling <sup>A,E,G,I</sup> dazu Petersiliensauce <sup>A,G</sup> , Erbsen und Bio-Kartoffel  Joghurt <sup>G</sup>	Frische und saisonale Marktsalate Mit Dressing
Mittwoch 19.09.18	Gegrilltes Hähnchenbrustfilet dazu Möhrengemüse und Bio-Naturreis  Quarkspeise mit Müsli <sup>G,A</sup>	Frische und saisonale Marktsalate Mit Dressing
Donnerstag 20.09.18	Gedünstetes Seelachsfilet mit Kräuteröl dazu Spinat <sup>G</sup> und Bio-Kartoffeln  Birne	Frische und saisonale Marktsalate Mit Dressing
Freitag 21.09.18	Karottensuppe <sup>G</sup> mit Lauch und Bio-Kartoffeln dazu Vollkornbrot <sup>A</sup>  Banane	Frische und saisonale Marktsalate 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 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.

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

Legende:  = Vegetarisch  = Geflügel  = Fisch  = Rind