





# Schule Am Johannesland

Regional

GESUNDE FRISCHE AUS DER REGION

23 Woche	<b>Gesund und Lecker</b> <b>Nahrung für die Konzentration</b>	<b>Mixed dir deinen</b> <b>Fitnesssalat selbst</b>
<b>Montag</b> 03.06.19	Rote Linsensuppe mit Kartoffel, Möhren, Tomaten dazu Vollkornbrot <sup>A</sup>  Birne	FrISChe und saisonale Marktsalate Mit Dressing
<b>Dienstag</b> 04.06.19	Gegrilltes Hähnchenbrustfilet dazu Currysoße, Möhrengemüse und Naturreis  Quarkspeise mit Müsli <sup>G,Aa,Ab,Ac,Ad</sup>	FrISChe und saisonale Marktsalate Mit Dressing
<b>Mittwoch</b> 05.06.19	Milchreis <sup>G</sup> dazu hausgemachter Kirschkompott  Rohkost vom Buffet	FrISChe und saisonale Marktsalate Mit Dressing
<b>Donnerstag</b> 06.06.19	Gedünstete Seelachsfilet <sup>D</sup> dazu Kräutersauce <sup>A,G</sup> , Blumenkohl und Kartoffeln 	FrISChe und saisonale Marktsalate Mit Dressing
<b>Freitag</b> 07.06.19	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 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 Phenylaninquelle, 13 - gewachst.

Legende:  = Vegetarisch  = Geflügel  = Fisch  = Rind