



Schule Am Johannisland

Regional

GESUNDE FRISCHE AUS DER REGION

24. Woche	Gesund und Lecker Nahrung für die Konzentration	Mixed dir deinen Fitnesssalat selbst
Montag 10.06.19	Chili Sin Carne (Linsen, Möhren, Kartoffeln) Sour Creme ^G und Vollkornbrot ^{Aa,Ab,Ac,Ad,K}  Kiwi	Frische und saisonale Marktsalate Mit Dressing
Dienstag 11.06.2019	Vollkornpenne ^{Aa,C} mit Arrabiatasauce  Joghurt ^G mit Vanillegeschmack	Frische und saisonale Marktsalate Mit Dressing
Mittwoch 12.06.2019	Fleischklößchen ^{Aa} in Kräutersauce ^G dazu Brechbohnen und Reis  Banane	Frische und saisonale Marktsalate Mit Dressing
Donnerstag 13.06.2019	Gedünstetes Seelachsfilet mit Kräuteröl dazu Spinat ^G und Bio-Kartoffeln  Birne	Frische und saisonale Marktsalate Mit Dressing
Freitag 14.06.2019	Karottensuppe ^G mit Lauch und Kartoffeln dazu Vollkornbrot ^{Aa, Ab, Ac, Ad, K}  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 Phenylalaninquelle, 13 - gewachst.

Legende:  = Vegetarisch  = Geflügel  = Fisch  = Rind