






# Gelehrten Schule des Johanneums



*Regional*

| 02 Woche                        | <b>Gesund und Lecker</b><br><i>Nahrung für die Konzentration</i>   | <b>Pasta Asciutta</b>  | <b>Mixed dir deinen Fitnesssalat selbst</b>    |
|---------------------------------|--|--|--|
| <b>Montag</b><br>07.01.2019     | Rote Linsensuppe <sup>1</sup> mit Kartoffel, Möhren und Tomaten dazu Vollkornbrot <sup>Aa</sup><br><br>Birne            | Spirelli <sup>Aa</sup> mit Bolognese Sauce <sup>Aa, Ac, I, F</sup> oder Schnittlauchsauce <sup>G</sup> | Frische und saisonale Marktsalate Mit Dressing |
| <b>Dienstag</b><br>08.01.2019   | Milchreis <sup>G</sup> dazu hausgemachter Kirschkompott<br><br>Rohkost vom Buffet                                       | Makkaroni <sup>Aa</sup> mit Käsesauce <sup>1,5,G</sup> oder Tomatensauce                               | Frische und saisonale Marktsalate Mit Dressing |
| <b>Mittwoch</b><br>09.01.2019   | Hühnerfrikassee <sup>G</sup> in Bechamelsauce dazu Curryreis<br><br>Joghurt mit Müsli <sup>G, Aa, Ab, Ac, Ad</sup>      | Farfalle <sup>Aa</sup> mit Tomatensauce oder Kräutersauce <sup>G</sup>                                 | Frische und saisonale Marktsalate Mit Dressing |
| <b>Donnerstag</b><br>10.01.2019 | Gedünstete Seelachsfilet <sup>C</sup> dazu Kräutersauce <sup>Aa, G</sup> , Brokkoligemüse und Kartoffeln<br><br>Banane | Penne <sup>Aa</sup> mit Carbonarasauce <sup>1,2,3</sup> oder Spinatsauce <sup>G</sup>                  | Frische und saisonale Marktsalate Mit Dressing |
| <b>Freitag</b><br>11.01.2019    | Kartoffelpuffer <sup>3, Aa, C</sup> dazu Apfelmus Und Gurken-Sticks<br>   | Spirelli <sup>Aa</sup> mit Paprikasauce oder Käsesauce <sup>1,5,G</sup>                                | Frische und saisonale Marktsalate Mit Dressing |

GION



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 Allergenkezeichnung 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