






Gelehrten Schule des Johanneums



03 Woche	Gesund und Lecker <i>Nahrung für die Konzentration</i>	Pasta Asciutta	Mixed dir deinen Fitnesssalat selbst
Montag 14.01.2019	Gemüse Bolognese, Paprika, Tomaten, Zucchini und Spaghetti ^{Aa,C}  Kiwi	Spirelli ^{Aa} mit Bolognese Sauce ^{Aa, Ac, I, F} oder Schnittlauchsauce ^G	Frische und saisonale Marktsalate Mit Dressing
Dienstag 15.01.2019	Blumenkohlbratling ^{Aa,C,G,I} dazu Petersiliensauce ^{Aa,G} , Erbsen und Kartoffel  Joghurt ^G	Makkaroni ^{Aa} mit Käsesauce ^{1,5,G} oder Tomatensauce	Frische und saisonale Marktsalate Mit Dressing
Mittwoch 16.01.2019	Gegrilltes Hähnchenbrustfilet dazu Möhrengemüse und Naturreis  Quarkspeise mit Müsli ^{G,Aa,Ab,Ac,Ad}	Farfalle ^{Aa} mit Tomatensauce oder Kräutersauce ^G	Frische und saisonale Marktsalate Mit Dressing
Donnerstag 17.01.2019	Gedünstetes Seelachsfilet ^D mit Kräuteröl dazu Spinat und Kartoffeln  Birne	Penne ^{Aa} mit Carbonarasauce ^{1,2,3} oder Spinatsauce ^G	Frische und saisonale Marktsalate Mit Dressing
Freitag 18.01.2019	Karottensuppe ^G mit Lauch und Kartoffeln dazu Vollkornbrot ^{Aa, Ab, Ac, Ad, K}  Banane	Spirelli ^{Aa} mit Paprikasauce oder Käsesauce ^{1,5,G}	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