






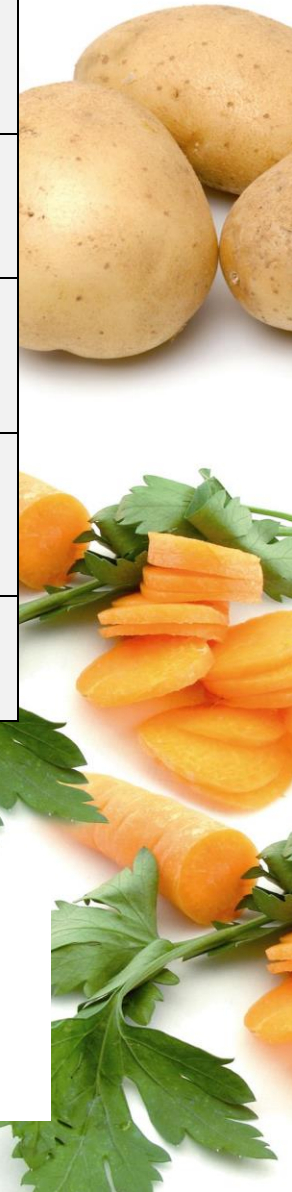
# Gelehrten Schule des Johanneums



Regional

DER REGION

04 Woche	<b>Gesund und Lecker</b> <i>Nahrung für die Konzentration</i>	<b>Pasta Asciutta</b>	<b>Mixed dir deinen Fitnesssalat selbst</b>
<b>Montag</b> 21.01.2019	Gemüse Tortilla <sup>C</sup> mit Champignons, Kartoffeln und Zwiebeln  Birne	Spirelli <sup>Aa</sup> mit Bolognese Sauce <sup>Aa, Ac, I, F</sup> oder Schnittlauchsauce <sup>G</sup>	Salatauswahl vom Markt Mit Dressing
<b>Dienstag</b> 22.01.2019	Makkaroni dazu Lachs <sup>D</sup> - Spinat-Käsesauce  Joghurt <sup>G</sup> mit Vanillegeschmack	Makkaroni <sup>Aa</sup> mit Käsesauce <sup>1,5,G</sup> oder Tomatensauce	Salatauswahl vom Markt Mit Dressing
<b>Mittwoch</b> 23.01.2019	Fleischklößchen <sup>Aa</sup> in Kräutersauce <sup>G</sup> dazu Rote Beete Salat und Reis  Pflaume	Farfalle <sup>Aa</sup> mit Tomatensauce oder Kräutersauce <sup>G</sup>	Salatauswahl vom Markt Mit Dressing
<b>Donnerstag</b> 24.01.2019	Bunte Kartoffelsuppe <sup>G</sup> mit Sellerie <sup>I</sup> , Erbsen dazu Vollkornbrot <sup>Aa, Ab, Ac, Ad, K</sup> Schokopudding <sup>G</sup> 	Penne <sup>Aa</sup> mit Carbonarasauce <sup>1,2,3</sup> oder Spinatsauce <sup>G</sup>	Salatauswahl vom Markt Mit Dressing
<b>Freitag</b> 25.01.2019	Vollkornpenne <sup>Aa,C</sup> mit Paprikasauce  Apfel	Spirelli <sup>Aa</sup> mit Paprikasauce oder Käsesauce <sup>1,5,G</sup>	Salatauswahl vom Markt 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 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