






Gelehrten Schule des Johanneums



Regional

| 05 Woche | Gesund und Lecker <i>Nahrung für die Konzentration</i> | Pasta Asciutta | Mixed dir deinen Fitnesssalat selbst |
|---------------------------------|---|---|---|
| Montag 28.01.2019 | Lachsragout ^{D,G} dazu Risi Bisi mit Erbsen  Apfel | Spirelli ^{Aa} mit Bolognese Sauce ^{Aa, Ac, I, F} oder Schnittlauchsauce ^G | Salatauswahl vom Markt Mit Dressing |
| Dienstag 29.01.2019 | Vollkornnudeln ^{Aa, C} dazu Getreide „ Bolognese“ ^{Aa, I, F} und Kohlrabi-Stick  Banane | Makkaroni ^{Aa} mit Käsesauce ^{1,5,G} oder Tomatensauce | Salatauswahl vom Markt Mit Dressing |
| Mittwoch 30.01.2019 | Putengulasch mit Möhren und Zucchini dazu Kartoffel  Apfel-Quarkspeise ^G | Farfalle ^{Aa} mit Tomatensauce oder Kräutersauce ^G | Salatauswahl vom Markt Mit Dressing |
| Donnerstag 31.01.2019 | Tomatensuppe mit Sellerie, ^I Karotten, Lauch und Reis dazu Vollkornbrot ^{Aa, Ab, Ac, Ad, K} Joghurt ^G mit Erdbeersauce  | Penne ^{Aa} mit Carbonarasauce ^{1,2,3} oder Spinatsauce ^G | Salatauswahl vom Markt Mit Dressing |
| Freitag 01.02.2019 | Kartoffel-Gemüse-Gratin ^{1,5,G} mit Blumenkohl, Kohlrabi und Brokkoli ^{Aa,G}  Kiwi | Spirelli ^{Aa} mit Paprikasauce oder Käsesauce ^{1,5,G} | Salatauswahl vom Markt 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 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