






Gelehrten Schule des Johanneums



Regional

09 Woche	Gesund und Lecker <i>Nahrung für die Konzentration</i>	Pasta Asciutta	Mixed dir deinen Fitnesssalat selbst
Montag 25.02.2019	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 26.02.2019	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 27.02.2019	Putengulasch mit Möhren und Zucchini dazu Kartoffel  Apfel-Quarkspeise ^G	Farfalle ^{Aa} mit Tomatensauce oder Kräutersauce ^G	Salatauswahl vom Markt Mit Dressing
Donnerstag 28.02.2019	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 01.03.2019	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