







# Gelehrten Schule des Johanneums



Regional

GESUNDE FRISCHE AUS DER REGION

50 Woche	<b>Gesund und Lecker</b> <i>Nahrung für die Konzentration</i>	<b>Pasta Asciutta</b>	<b>Mixed dir deinen</b> <b>Fitnesssalat selbst</b>
<b>Montag</b> <b>10.12.18</b>	Hähnchengeschnetzeltes <sup>Aa</sup> mit Paprika, Erbsen und Naturreis  Apfel	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> <b>11.12.18</b>	Backfisch <sup>Aa,C,D,G,J,F,N,7</sup> dazu Kartoffel, Senfsoße <sup>Aa, J</sup> und Spinat  Stracciatella-Joghurt <sup>G</sup>	Makkaroni <sup>Aa</sup> mit Käsesauce <sup>1,5,G</sup> oder Tomatensauce	Salatauswahl vom Markt Mit Dressing
<b>Mittwoch</b> <b>12.12.18</b>	Möhren-Getreidebratling <sup>Aa,C,G, I</sup> mit Petersiliensauce <sup>Aa,G</sup> und Reis  Himbeer-Quarkspeise <sup>G</sup>	Farfalle <sup>Aa</sup> mit Tomatensauce oder Kräutersauce <sup>G</sup>	Salatauswahl vom Markt Mit Dressing
<b>Donnerstag</b> <b>13.12.18</b>	Hacksteak vom Rind <sup>Aa,3</sup> dazu Kartoffeln, Bratensoße <sup>Aa,C,G,I,J,3</sup> und Bohnen  Vaniliepudding <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> <b>14.12.18</b>	Pizza <sup>Aa, F, G, I, Ha, Hb, 3, 1</sup> mit Zucchini, Möhren und Sellerie Belag <sup>A,G,I</sup>	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