

Gesunde Ernährung am Gymnasium der Stadt Baesweiler



Mit einem gesunden Frühstück lernt es sich besser:

Joghurtbecher mit Müsli und Früchten ^{9,A1,A3,G, (kann Nüsse enthalten)}	1,50€
(Körner-)Brötchen ^{A1}	0,40 €
(Körner-)Brötchen belegt, mit Garnitur ^{2,3,6,7,9,A1,G}	1,50 €
(Körner-)Brötchen belegt mit Ei ^{9,A1,C,G}	1,50 €
(Körner-)Brötchen mit Tomate – Mozzarella ^{3,9,A1,G}	1,50 €
Vollkornbrötchen doppelt belegt ^{2,3,6,7,9,A1,A2,C,G}	1,80 €
Laugenbrezel (mit Frischkäse) ^{A1}	1,00 €
Muffin (hell oder dunkel)	1,00 €
Schokobrötchen ^{A1}	0,50 €

Ein kleiner Snack zwischendurch stärkt dich für lange Schultage:

Müsliriegel ^{9,A1,A3,G,kann Nüsse enthalten}	0,80 €
Veggie-Wrap ^{2,3,6,7,9,10,A1,C,G}	1,50 €
Wrap mit Käse und Schinken ^{2,3,6,7,9,10,A1,C,G}	1,50 €
Studentenfutter	1,00 €

Ein gesundes Mittagessen bringt dich durch den Rest des Tages:

bunte Salatschüssel mit Dressing nach Wahl ^{9,G}	2,50 €
Essig-Öl oder Joghurtdressing	
Nudeln (Chinabox) ^{A1,C}	2,50 €
gesunder Burger	3,50 €
Ofenkartoffel mit Sourcream	2,50 €
Nudelsalat mit Tomate-Mozzarella und Balsamico-Dressing	2,50 €
Menü 1 ^{*siehe Speiseplan}	3,50 €

Für den Durst, bieten wir dir kalte und heiße Getränke:

Milch 0,5 l ^{9,G}	1,00 €
Kakao 0,5 l ^{9,G}	1,00 €
Apfelschorle (0,5 l) ^{zzg. 0,25 €}	1,25 €

Die gekennzeichneten Speisen können folgende Inhaltsstoffe oder Spuren dieser enthalten:

1 mit Phosphat	6 mit Antioxidationsanteilen	11 koffeinhaltig	
2 mit Konservierungsstoffen	7 mit Geschmacksverstärker		
3 mit Farbstoff	8 mit geschwärzt		
4 mit Süßungsmittel	9 mit Milcheiweiß		
5 enthält Phenylalaninquelle	10 mit Geflügelfleisch		
A Glutenhaltiges Getreide	F Soja	J Senf	
B Krebstiere	G Milch	K Sesamsamen	
C Eier	H Schalenfrüchte	L Schwefeloxid bzw. Sulfite	
D Fisch	I Sellerie	M Lupine	
E Erdnüsse	N Weichtiere		
A1 Weizen	A6 Emmer	H1 Mandeln	H5 Pecanüsse
A2 Roggen	A7 Einkorn	H2 Haselnüsse	H6 Paranüsse
A3 Gerste	A8 Kamut	H3 Walnüsse	H7 Pistazien
A4 Dinkel	A9 Triticale	H4 Kaschunüsse	H8 Macadamia o. Queenslandnüsse
A5 Grünkern			