



Ernst-Simons Realschule

	Montag 04.02.2019	Dienstag 05.02.2019	Mittwoch 06.02.2019	Donnerstag 07.02.2019	Freitag 08.02.2019
Tagesgericht	Überraschungsmenü (a, b, c, d, e, f, g, h, i, j, k, l, m, n)	Reisnudel-Gemüse-Pfanne <V> [a, a1, c]	Vegetarische Kartoffelsuppe <V> [i] dazu Vollkornbrötchen [a, a1, a3, a4, e, h]		
Vegetarisches Gericht	Dinkel-Pfannkuchen mit weißer Schokolade<V> [a, c, f, g], Apfelmark (3)	Falafelbällchen aus Kirchererbsen <V> [j] mit Couscous [a, a1, i] und Mais, Erbsen und Paprika Gemüse dazu Kräuterquark [g]	Kartoffel-Brokkoli-Auflauf <V> [a, a1, g, i]		
Trendmenü	Alaska-Seelachsschnitte in Zitronen-Kräuterrahmsauce <F> [a, a1, d, g, i], dazu Salzkartoffeln und Salat	Gabelspaghetti [a, a1, c], mit Mini-Geflügelbällchen in Rahmsauce <G> [a, a1, g, i] und Erbsen mit Karotten	Hähnchenfleisch in Apfel-Curry-Soße <G> [g, j] mit Vollkorn Fusilli [a, a1] und Salat		
Dessert	Frisches Obst	Frisches Obst	Frisches Obst		



Ernst-Simons Realschule

	Montag 11.02.2019	Dienstag 12.02.2019	Mittwoch 13.02.2019	Donnerstag 14.02.2019	Freitag 15.02.2019
Tagesgericht	Nudeln [a, a1], mit Rinderbolognese <R> [a, a1, i] und Salat [g, j]	Fisch Variation<F> [d, g] mit Salzkartoffeln und Salat	Heute kein Essen		
Vegetarisches Gericht	vegetarische Variation (kann Allergene enthalten)	Salat mit Röstivariation, dazu Kräuterquark [g]			
Trendmenü	Fisch Variation mit Kartoffeln und Salat (kann Allergene enthalten)	Paniertes Putenschnitzel <G> [a, a1] mit Kräuterkartoffeln, und Buttergemüse "naturell" [g]			
Dessert	Frisches Obst	Frisches Obst			



Ernst-Simons Realschule

	Montag 18.02.2019	Dienstag 19.02.2019	Mittwoch 20.02.2019	Donnerstag 21.02.2019	Freitag 22.02.2019
Tagesgericht	Herzhaftes Rindergulasch <R> [a, a1, i, j] mit Salzkartoffeln und Erbsen und Möhren	Erbsensuppe vegetarisch <V> [i] dazu Vollkornbrötchen [a, a1, a3, a4, e, h]	Geflügel-Currywurst in milder Tomatensoße <G> [j] mit Country Kartoffeln und Salat		
Vegetarisches Gericht	Mini Gemüseravioli in Tomatensoße <V> [a, a1, c] und Salat	Bulgur-Gemüse-Pfanne <V> [a, a1, j] mit Tomatensoße "Italia" <V> [i]	Rote-Linsen-Lasagne mit Tomatensoße und Mozzarella überbacken <V> [a, a1, c, g, i]		
Trendmenü	Vegane Lahmacun [a, a1, f] mit Salat und Kräuterquark [g]	Kartoffel-Hack-Auflauf "Orientalische Art" <G> [a, a1, g]	Überraschungsmenü (a, b, c, d, e, f, g, h, i, j, k, l, m, n)		
Dessert	Frisches Obst	Frisches Obst	Frisches Obst		



Ernst-Simons Realschule

	Montag 25.02.2019	Dienstag 26.02.2019	Mittwoch 27.02.2019	Donnerstag 28.02.2019	Freitag 01.03.2019
Tagesgericht	Heute kein Essen	Tomatensuppe mit Reis und Rind < R> [a, a1, i] mit Mehrkornbrötchen [a, a1, a2, a3, a4, k]	Alaska-Seelachs "Mediterran" <F> [d, f], mit heller Cremesoße [g, i] dazu Naturreis und Leipziger Allerlei		
Vegetarisches Gericht		Pastinaken-Kartoffel-Plätzchen [a, a1, c, g], an Tomatensoße "Italia" <V> [i] mit Couscous [a, a1, i] und Beilagensalat	Italienische Gemüse Lasagne <V> [a, a1, c, g]		
Trendmenü		Vollkorn Penne [a, a1] mit Mini-Geflügelbällchen in Rahmsoße <G> [a, a1, g, i] dazu Beilagensalat	Vegane Lahmacun [a, a1, f] mit Kräuterquark [g] und Beilagensalat		
Dessert		Frisches Obst	Frisches Obst		