



Ernst-Simons Realschule

Montag
04.03.2019

Dienstag
05.03.2019

Mittwoch
06.03.2019

Donnerstag
07.03.2019

Freitag
08.03.2019

Heute kein Essen - Kölle Alaaf

Heute kein Essen - Kölle Alaaf

Paprikaschote rot mit
Hackfleisch-Füllung <R, S> [c]
mit Naturreis und
Tomatensoße "Italia" <V> [i]
dazu Beilagensalat

Tagesgericht

Polenta-Rauten <V>
[a, a1, c, g] dazu Gegrilltes
Gemüse "Mediterran" und
Kräuterquark [g]

Vegetarisches
Gericht

Reibekuchen "Hausfrauen Art"
<V>
[a, a1, c] an Apfelmark

Trendmenü

Frisches Obst

Dessert



Ernst-Simons Realschule

	Montag 11.03.2019	Dienstag 12.03.2019	Mittwoch 13.03.2019	Donnerstag 14.03.2019	Freitag 15.03.2019
Tagesgericht	Hähnchenbrustfilet Natur <G> an Naturreis mit Pilzragout nach "Jäger Art" <V> [a, a1, g, i]	Geflügel-Kebab aus geschnittener Putenbrust, <G> mit Kräuterquark [g], Fladenbrot [a, a1, a3, k] und Beilagensalat	Schweineschnitzel paniert gebraten [a, a1] mit Kräuterkartoffeln an brauner Soße [a, a1, c, g, i] dazu Erbsen mit Karotten		
Vegetarisches Gericht	Brokkoli Nuggets [a, a1, a3, c, f, g, i] mit Sauce à la Hollandaise [a, a1, g, i] und Salzkartoffeln	bunte Fusilli [a, a1] mit vegetarischer Thai-Bolognese <V> [a, a1, f] und Beilagensalat	Apfelpfannkuchen <V> [a, a1, c, g] Vanille Soße [g]		
Trendmenü	Bunte Farfalle [a, a1], mit Paprika Cremesoße [g, i]	Alaska-Seelachs-Nuggets in asiatischer Gemüsesoße <F> [d, f], mit Langkornreis	Geflügelfrikadelle [a, a1, c] mit Soße [g, i] dazu Salzkartoffeln, und Leipziger Allerlei		
Dessert	Frisches Obst	Frisches Obst	Frisches Obst		



Ernst-Simons Realschule

	Montag 18.03.2019	Dienstag 19.03.2019	Mittwoch 20.03.2019	Donnerstag 21.03.2019	Freitag 22.03.2019
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	Pfannkuchen mit spanischen Grillgemüse und Soße Hollandaise überbacken, dazu Mandarinensalat mit Rucola <V> [a, a1, c, g, i]	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-Kräuterrahmsoße <F> [a, a1, d, g, i], dazu Salzkartoffeln und Salat	Gabelspaghetti [a, a1, c], mit Mini-Geflügelbällchen in Rahmsoße <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 25.03.2019	Dienstag 26.03.2019	Mittwoch 27.03.2019	Donnerstag 28.03.2019	Freitag 29.03.2019
Tagesgericht	Pennnudeln [a, a1] mit Rinderbolognese <R> [a, a1, i], und gemischter Salat [g, j],	Fisch Variation<F> [d, g] mit Salzkartoffeln und Salat	Hähnchenrahmgulasch <G> [g, i, j] mit Naturreis und Kaisergemüse		
Vegetarisches Gericht	Spinat-Kartoffel-Auflauf <V> [a, a1, g, i]	Salat mit Röstivariation, dazu Kräuterquark [g]	Fit Pizza Margherita Speziale [a, a1, g, i] mit Salat		
Trendmenü	Fit Pizza Thunfisch-Zwiebel [a, a1, d, g] dazu Salat	Paniertes Putenschnitzel <G> [a, a1] mit Kräuterkartoffeln, und Buttergemüse "naturell" [g]	Vegetarische Linsensuppe <V> [i] mit Vollkornbrötchen [a, a1, a3, a4, e, h]		
Dessert	Frisches Obst	Frisches Obst	Frisches Obst		