



### Ernst Simons Realschule

	Montag 02.03.2020	Dienstag 03.03.2020	Mittwoch 04.03.2020	Donnerstag 05.03.2020	Freitag 06.03.2020
Tagesgericht	Herzhaftes Rindergulasch <R> [i, j], Salzkartoffeln, Karottenscheiben	Bulgur-Gemüse-Pfanne <V> [a, a1, j], Tomatensoße "Italia" <V> [i]	Schlemmerfilet à la française vom Alaska-Seelachs <F> [a, a1, d], Naturreis, Helle Cremesoße [g, i], Bio Erbsen	Heute findet keine Essensausgabe statt	Heute findet keine Essensausgabe statt
Vegetarisches Gericht	Erbsensuppe vegetarisch <V> [i], Vollkornbrötchen [a, a1, a3, a4]	Mini-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung <V> [a, a1, c, g] mit Käsesoße [a, a1, g, i] dazu gemischter Salat [g, j]	Vegane Lahmacun [a, a1, f], Gemischter Salat [g, j], Kräuterquark [g]		
Trendmenü	2 Hot Dogs mit Pommes frites (1, 2, 3, 8, 9) [a, a1, i, j]	Reisnudeln [a, a1] mit Tomatensoße [a, a1, g, i] dazu Grillgemüse und Rohkost mit Dip [g]	Hähnchengeschnetzeltes in Geflügelrahmsauce [g, i] dazu Langkornreis, Familiengemüse [g]		
Dessert	Frisches Obst	Frisches Obst	Frisches Obst		