



### Ernst Simons Realschule

	Montag 13.05.2019	Dienstag 14.05.2019	Mittwoch 15.05.2019	Donnerstag 16.05.2019	Freitag 17.05.2019
Tagesgericht	Herzhaftes Rindergulasch <R> [a, a1, i, j] mit Salzkartoffeln und Karottengemüse	Bulgur-Gemüse-Pfanne <V> [a, a1, j] mit Tomatensoße "Italia" <V> [i]	Curry-Ketchup-Soße [j] mit Geflügelbratwurst <G> dazu Pommes frites und Eisbergsalat mit Gurken und Radieschen [j]		
Vegetarisches Gericht	Mini-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung <V> [a, a1, c, g] dazu Käsesoße [a, a1, g, i] und Gemischter Salat [g, j]	Gemüse-Frikadelle "Hausfrauen Art" <V> [a, a1, c] mit Country Kartoffeln und Salat	Erbensuppe vegetarisch <V> [i] dazu Vollkornbrötchen [a, a1, a3, a4, e, h]		
Trendmenü	Colourful-Reis-Bowl mit Knoblauchdip [c, j]	Vegane Lahmacun [a, a1, f] mit Salat und Kräuterquark [g]	Reisnudeln [a, a1] und Tomatensoße [a, a1, g, i] und Grillgemüse dazu Rohkost mit Dip [g]		
Dessert	Frisches Obst	Frisches Obst	Frisches Obst		

Guten Appetit

Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe und Allergene entnehmen Sie bitte dem Aushang!

Änderungen vorbehalten