



Ernst Simons Realschule

	Montag 30.09.2019	Dienstag 01.10.2019	Mittwoch 02.10.2019	Donnerstag 03.10.2019	Freitag 04.10.2019
Tagesgericht	Paprikaschote rot mit Hackfleisch-Füllung <R, S> [c] dazu Naturreis, Tomatensoße "Italia" <V> [i] und Gemischter Salat [g, j]	Alaska-Seelachsfilet "Kräuter-Senf" [a, a1, d, g, j] dazu Salzkartoffeln, Eisbergsalat mit Joghurtdressing (3) [g]	Gemüsesuppe mit Muschelnudeln <V> [a, a1, i] mit Mehrkornbrötchen [a, a1, a2, a3, a4, k]		
Vegetarisches Gericht	Gemüseerbseneintopf <V> [a, a1, g, i] dazu Mehrkornbrötchen [a, a1, a2, a3, a4, k]	Fit Pizza Margherita Speziale [a, a1, g, i] dazu Gemischter Salat [g, j]	Gemüsenuggets <V> [a, a1, c, g, i, k] mit Kartoffelgratin [a, a1, g, i] und Beilagensalat		
Trendmenü	Vegane Lahmacun [a, a1, f] mit Kräuterquark [g] dazu Gemischter Salat [g, j]	Tortelloni Gratin in cremiger Käsesoße <V> [a, a1, c, g, i] mit Gemischter Salat [g, j]	Reibekuchen "Hausfrauen Art" <V> [a, a1, c] an Apfelmark		
Dessert	Frischobst	Frisches Obst	Frischobst		

Guten Appetit

Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe und Allergene entnehmen Sie bitte dem Aushang!

Änderungen vorbehalten