

## Ernst-Siomons-Realschule

	Montag 01.10.2018	Dienstag 02.10.2018	Mittwoch 03.10.2018	Donnerstag 04.10.2018	Freitag 05.10.2018
Tagesgericht	Reis-Gemüse-Pfanne mit Fischnuggets vom Alaska Seelachs<F> [d, i, j], und Senfsoße [a, a1, g, i, j]	Geflügelbratwurst <G>, an Kartoffelpüree [g], mit Rotkohl, und Senf [j]			
Vegetarisches Gericht	Spätzle-Gemüse-Pfanne < V > [a, a1, c, i]	Kartoffel-Möhren-Eintopf <V> [i], mit Vollkornbrötchen [a, a1, a3, a4, e, h]			
Trendmenü	Hähnchenbrustfilet, mit Brauner Rahmsoße [a, a1, c, g, i], dazu Vollkorn Spiralndueln [a, a1] und Leipziger Allerlei	Überraschungsmenü (a, b, c, d, e, f, g, h, i, j, k, l, m ,n)			
Dessert	Frisches Obst	Frisches Obst			

## Ernst-Siemons-Realschule

	Montag 08.10.2018	Dienstag 09.10.2018	Mittwoch 10.10.2018	Donnerstag 11.10.2018	Freitag 12.10.2018
Tagesgericht	Gemüsesuppe mit Muschelnudeln <V> [a, a1, i], dazu Vollkornbrötchen [a, a1, a3, a4, e, h]	Rindfleischklößchen "Köttbullar" in Sahnesoße mit Preiselbeeren <R> [a, a1, c, g, i], dazu Vollkorn Spiralnudeln [a, a1], und Gemischter Salat [g, j]	Paprikaschote mit Hackfleisch vom Rind und Schwein gefüllt [c], mit Tomatensoße "Italia" <V> [i] und Naturreis		
Vegetarisches Gericht	Brokkoli Nuggets [a, a1, a3, c, f, g, i], mit Kartoffelgratin [a, a1, g, i]	Vollkorn Penne [a, a1], mit Vegetarischer Bolognese <V> [a, a1, a3, i], und Salat [g, j]	Grünkernbratling <V> [a, c, g, i], mit Sour Creme Dip [a, a1, f, g], und Gegrilltem Gemüse "Mediterran"		
Trendmenü	Hähnchenfleisch in Tomatensoße <G> [a, a1] mit Naturreis und Salat [g, j]	Fit Pizza Thunfisch-Zwiebel [a, a1, d, g] dazu Gemischter Salat [g, j]	Reibekuchen "Hausfrauen Art" <V> [a, a1, c] dazu Apfelmus (3)		
Dessert	Frisches Obst	Frisches Obst	Frisches Obst		