

Ernst Simons Realschule



	Montag 14.01.2019	Dienstag 15.01.2019	Mittwoch 16.01.2019	Donnerstag 17.01.2019	Freitag 18.01.2019
Tagesgericht	Gemüsesuppe mit Muschelnudeln <V> [a, a1, i], dazu Mehrkornbrötchen [a, a1, a2, a3, a4, k]	Rindfleischklößchen "Köttbullar" in Sahnesoße mit Preiselbeeren <R> [a, a1, c, g, i] mit Vollkorn Spiralnudeln [a, a1] dazu Beilagensalat	Paprikaschote rot mit Hackfleisch-Füllung <R, S> [c] mit Naturreis und Tomatensoße "Italia" <V> [i] dazu Beilagensalat		
Veggie Gericht	Gemüsenuggets <V> [a, a1, c, g, i, k] mit Kartoffelgratin [a, a1, g, i] und Beilagensalat	Vollkorn Penne [a, a1] mit vegetarischer Bolognese <V> [a, a1, a3, i], und Beilagensalat	Polenta-Rauten <V> [a, a1, c, g] dazu Gegrilltes Gemüse "Mediterran" und Kräuterquark [g]		
Trendmenü	Hähnchenfleisch in Tomatensoße <G> [a, a1] mit Naturreis dazu Beilagensalat	Fit Pizza Thunfisch-Zwiebel [a, a1, d, g] mit Beilagensalat	Reibekuchen "Hausfrauen Art" <V> [a, a1, c] an Apfelmark		
Dessert	Frisches Obst	Frisches Obst	Frisches Obst		

Guten Appetit!

Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe und Allergene finden Sie im separaten Aushang

Änderungen vorbehalten