



Küchen: Sekundarschule – Dormagen, Realschule Dormagen Hackenbroich

Mittagessen

Realschule Hackenbroich

- 05.10.20 **Mo** Vollkornreis, Vollkornpasta mit Tomaten-Basilikumsauce,
Spinat-Tomatensauce, Gemüse-Sahnesauce & Rohkost
Nachtisch
- 06.10.20 **Di**
- 07.10.20 **Mi** Kartoffel-Kräutersuppe (wahlweise mit oder ohne Geflügelwürstchen),
mit selbstgebackenem Vollkornbrot
Fischfilet in Honig-Senfsauce
mit Vollkornreis, Pellkartoffel, Salzkartoffeln & Salat
Nachtisch
- 08.10.20 **Do** Lasagne, Pasta-Hackaufläufe mit Gemüse
Vegetarisch: Gemüse-Lasagne, Pasta-Gemüseaufläufe
Nachtisch
- 09.10.20 **Fr**

1) mit Milcheiweiß

2) mit Weizen

3) mit Mandeln

Alle unsere Speisen sind hausgemacht und werden frisch zubereitet. Wir verzichten auf Geschmacksverstärker und nehmen anstatt dessen Gewürze in Reinform.

Zucker wird durch Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup ersetzt. Auf Kochsalze verzichten wir und nehmen Meersalze oder selbst gemachte Kräutersalze.

Gluten-, Laktose-, Fruktoseunverträglichkeiten und spezielle Lebensmittelallergien, sowie Sonderkost werden separat und individuell bekocht.