



Küchen: Sekundarschule – Dormagen, Realschule Dormagen Hackenbroich

Mittagessen

Realschule Hackenbroich

20.09.21	Mo	Vollkornpasta ² mit Möhren-Petersilien-Sahnesauce ^{1,2} & gerösteten Sonnenblumenkernen, Tomaten-Basilikumsauce & Thunfischsauce Nachtisch
21.09.21	Di	
22.09.21	Mi	Wirsing-Kartoffeleintopf ¹ (wahlweise mit oder ohne Geflügelwürstchen) Kartoffel-Kräutersuppe ¹ mit selbstgebackenem Vollkorndinkelbrot ² Ratatouille mit Vollkornreis Nachtisch
23.09.21	Do	Gyros <u>Vegetarisch:</u> Gemüseschnitzel ² mit Tomatenbulgur ² , Kräuterreis, Kartoffeln, griechischem Salat & Tzatziki ¹ Nachtisch
24.09.21	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.



Küchen: Sekundarschule – Dormagen, Realschule Dormagen Hackenbroich

Mittagessen

Realschule Hackenbroich

27.09.21	Mo	Vollkornpasta ² mit Thunfischsauce ^{1,2} Gemüse-Sahnesauce ^{1,2} , Verdura & Rohkost Nachtisch
28.09.21	Di	
29.09.21	Mi	Paprika-Rindergulasch <u>Vegetarisch:</u> Paprika-Tofugulasch mit Vollkornreis, Kräuterreis, Kartoffeln & Rohkost Möhrencremesuppe ¹ (wahlweise mit oder ohne Geflügelwürstchen) & selbstgebackenem Vollkorndinkelbrot ² Nachtisch
30.09.21	Do	Champignon-Rahmkräuterpfanne ^{1,2} mit Spätzle ² , Vollkornreis & Rosmarinkartoffeln & Blattsalat Nachtisch
01.10.21	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.



Küchen: Sekundarschule – Dormagen, Realschule Dormagen Hackenbroich

Mittagessen

Realschule Hackenbroich

04.10.21	Mo	Vollkornpasta ² mit Karotten-Tomaten-Basilikumsauce Karotten-Sahnesauce ^{1,2} , Tomaten-Sahnesauce ¹ Nachtisch
05.10.21	Di	
06.10.21	Mi	Hähnchenschnitzelchen <u>Vegetarisch</u> : Gemüseschnitzel ² Asiatische Curry-Gemüsepfanne mit Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Vollkornreis Salat & Kräuterdip ¹ Nachtisch
07.10.21	Do	Selachsfilet in Honig-Senfsauce ^{1,2} mit Couscous ² , Salzkartoffeln, Rosmarinkartoffeln & Rohkost Nachtisch
08.10.21	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.