Ines Klose Caterings – Bistro in den Aktiv Sportparks
Hamburgerstr. 6, 41540 Dormagen, 0152 34065913 - iklose@web.de

Mittagessen
Mensa Sekundarschule

11.11.19	**Mo**	**1)2) Pasta „Verdura" mit Gemüse** **1)2) Pasta mit Thunfischsahnesauce und Kräutern** **1)2) Pasta mit Tomaten-Kräutersauce** **Nachtisch**
12.11.19	**Di**	**Hähnchengyros mit 1)Kräuterquark, Salat und Kartoffeln/Vollkornreis/Bulgur** **Gemüseschnitzelchen mit 1)Kräuterquark, Salat und Kartoffeln/Vollkornreis/Bulgur** **Nachtisch**
13.11.19	**Mi**	**Chili con Carne mit Kräuterreis/Kartoffeln2)Pasta und Gurkensalat** **Chili sin Carne mit Kräuterreis/Kartoffeln2)Pasta und Gurkensalat** **Nachtisch**
14.11.19	**Do**	**1)2) Wirsing-Kartoffelsuppe und wahlweise mit Geflügelfleischwürstchen und Vollkornbrot** **2) Linsensuppe mit Gemüse und wahlweise mit Geflügelwürstchen** **1)2) Möhren-Blumenkohlsuppe mit Kräutern und Vollkornbrot** **Nachtisch**
15.11.19	**Fr**	**Überraschungsmenue** **Nachtisch**

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.

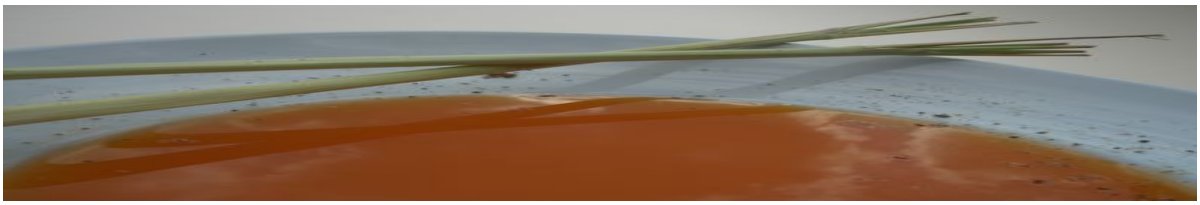
Ines Klose Caterings – Bistro in den Aktiv Sportparks
Hamburgerstr. 6, 41540 Dormagen, 0152 34065913 - iklose@web.de

Mittagessen
Mensa Sekundarschule

18.11.19 Mo	Linseneintopf mit Gemüse, wahlweise mit Geflügelfleischwürstchen und Kräutern, 2) Vollkornbrot 1)2)Kartoffel-Kräutersuppe wahlweise mit Geflügelwürstchen 1)2)Zucchinisuppe mit Geflügelwürstchen Nachtisch
19.11.19 Di	1,2) Pasta Bolognese, Rohkost 1)2) Pasta mit Blumenkohl und Karotten in Sahnesauce, Rohkost 1)2) Pasta mit Thunfischsahnesauce und Kräutern, Rohkost Nachtisch
20.11.19 Mi	1)2) Paprika-Rindergulasch mit Vollkornreis/Pasta/Kartoffeln, Salat 1)2) Paprikagulasch mit Vollkornreis/Pasta/Kartoffeln, Salat Nachtisch
21.11.19 Do	1)Kartoffel-Karotten-Aufläufe mit Hähnchenschnitzeln oder Gemüseschnitzelchen 1) Kartoffel-Blumenkohlaufläufe mit Hähnchenschnitzelchen oder Gemüseschnitzelchen 1,2) Pasta-Gemüseaufläufe mit Hähnchenschnitzelchen oder Gemüseschnitzelchen
22.11.19 Fr	Bulgur mit asiatischem Currygemüse Nachtisch

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



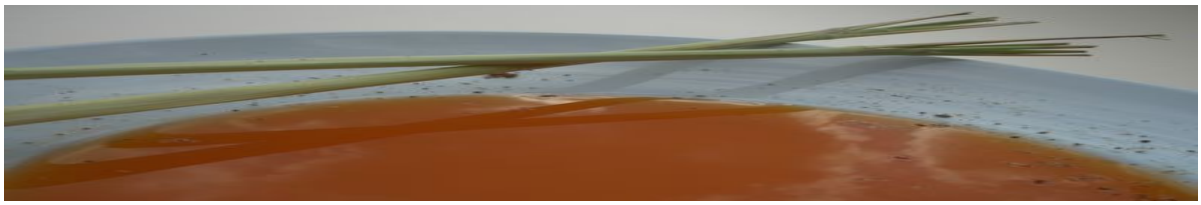
Ines Klose Caterings – Bistro in den Aktiv Sportparks
Hamburgerstr. 6, 41540 Dormagen, 0152 34065913 - iklose@web.de

Mittagessen
Mensa Sekundarschule

25.11.19	**Mo**	**1)2) Pasta mit dreierlei Pastasaucen, Rohkost** **Nachtisch**
26.11.19	**Di**	**1)Putengeschnetzeltes mit Champignons und Tomatenreis/Kartoffeln/Gemüsebulgur** **Maisschnitzelchen mit Champignons und Tomatenreis/Kartoffeln/Gemüsebulgur** **Nachtisch**
27.11.19	**Mi**	**Kartoffel-Laucheintopf mit Rinderhackfleisch und Kräutern und 2) Vollkornbrot** **Gemüsesuppe mit Kräutern und 2)Vollkornbrot** **Linseneintopf mit Gemüse, wahlweise mit Geflügelfleischwürstchen und Kräutern, 2) Vollkornbrot** **Nachtisch**
28.11.19	**Do**	**1)Kartoffel-Hähnchen-Kräuterpfanne mit Salat** **1,2) Pasta-Hähnchen-Kräuterpfanne mit Salat** **1) Kartoffel-Gemüsepfanne mit Salat** **Nachtisch**
29.11.19	**Fr**	**Fischfilet in 1) Zitronen-Buttersauce mit Möhrensalat und Bulgur** **Nachtisch**

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



Ines Klose Caterings – Bistro in den Aktiv Sportparks
Hamburgerstr. 6, 41540 Dormagen, 0152 34065913 - iklose@web.de

Mittagessen
Mensa Sekundarschule

02.12.19	Mo	2) Pasta mit 1)Spinat-Sahnesauce oder Karottensauce oder Tomaten-Kräutersauce, Rohkost Nachtisch
03.12.19	Di	Bulgur/Couscous/Kartoffeln mit asiatischer Hähnchen-Gemüsepfanne Bulgur/Couscous/Kartoffeln mit asiatischer Gemüsepfanne Nachtisch
04.12.19	Mi	Tomaten-Kräuterreis/2)Pasta/Kartoffeln mit Putenschnitzelchen und 1)Tzaziki Nachtisch
05.12.19	Do	Frikadellen oder Gemüseschnitzelchen mit 1)Kohlrabigemüse/ Blumenkohl oder Karotten und Kartoffeln Nachtisch
06.12.19	Fr	Couscous mit Gemüse-Fischfiletpfanne Nachtisch

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.