



Küchen: Sekundarschule – Dormagen, Realschule Dormagen Hackenbroich

Mittagessen

Sekundarschule/BVA

21.03.22	Mo	Chili sin Carne mit Bulgur ¹ , Kräuterreis, Vollkornreis Nachtisch
22.03.22	Di	Rote Linsen-Kartoffel-Kokoseintopf mit Hähnchengeschnetztem / Hähnchengeschnetztes in Gemüse-Sahnesauce ^{1,2} Vegetarisch: Gemüsepfanne ^{1,2} mit Vollkornreis & Vollkornpasta Nachtisch & Rohkost
23.03.22	Mi	Kartoffel-Kräutersuppe ² (wahlweise mit oder ohne Geflügelwürstchen) Tomatencremesuppe ² mit Vollkorndinkelbrot ¹ Nachtisch
24.03.22	Do	Vollkornpasta ¹ mit Karotten-Petersilien-Sahnesauce ^{1,2} , Tomaten- Basilikumsauce, Karotten-Tomatensauce & Blattsalat Nachtisch
25.03.22	Fr	Seelachsfilet in Butter-Kräutersauce ^{1,2,4} mit Vollkornreis & Möhrensalat Nachtisch

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

28.03.22	Mo	Vollkornpasta ¹ mit Tomaten-Thunfischsauce, Gemüse-Sahnesauce ^{1,2} , Thunfisch-Sahnesauce ^{1,2} & Rohkost Nachtisch
29.03.22	Di	Zucchini-Kartoffelcremesuppe ² Linsen-Gemüse Eintopf (wahlweise mit oder ohne Geflügelwürstchen) mit Vollkorndinkelbrot ¹ Nachtisch
30.03.22	Mi	Ratatouille-Gemüsepfanne mit Vollkornreis, Bulgur ¹ & Pellkartoffeln Nachtisch
31.03.22	Do	Hähnchenschnitzelchen, Dip ² & bunter Salat Vegetarisch: Gemüseschnitzel ¹ Mit Kartoffelstampf ² , Salzkartoffeln & Kräuterreis Nachtisch
01.04.22	Fr	Brokkoli-Pasta-Auflauf mit Mozzarella ^{1,2} & Rohkost Nachtisch

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

04.04.22	Mo	Vollkornpasta ¹ mit Paprika-Rahmsauce ^{1,2} , Tomaten-Sahnesauce ² , Tomaten-Paprika-Kräutersauce Nachtisch
05.04.22	Di	Gemüsegulasch mit Pellkartoffeln & Vollkonreis, Blattsalat Nachtisch
06.04.22	Mi	Erbsencremesuppe ² Kartoffel-Möhrencremesuppe ² (wahlweise mit oder ohne Geflügelwürstchen) mit Vollkorndinkelbrot ¹ Nachtisch
07.04.22	Do	Hähnchengyros mit buntem Salat & Tzatziki ² Vegetarisch: Gemüsefrikadellen ¹ mit Tomatenbulgur ¹ , Rosmarinkartoffeln, Kräuterreis Nachtisch
08.04.22	Fr	Mediterranes Fischfilet mit Kräuterreis & Rohkost Nachtisch

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.