



# Speiseplan

vom 06.10.2025 bis 10.10.2025



## Montag

<b>Menü 1</b> Hähnchen- Geschnetztes „indisch“ (1,7) Reis  Gemüse/Salatbeilage/Dessert	<b>Menü 2</b> Schweinebraten Spätzle (1) Bratensoße (9,10) Rotkohl  Gemüse/Salatbeilage/Dessert	<b>Vegetarisches Menü</b> bunte Schupfnudel- Gemüsepfanne (1,3)  Gemüse/Salatbeilage/Dessert	<b>Salatteller</b> frei nach Wahl am Salatbuffet
--	---	---	--

## Dienstag

<b>Menü 1</b> Frikadelle „Western Style“ - Schwein (1,3) oder - Geflügel (1,3,7,10) Wedges (1) oder Nudeln (1) BBQ-Soße Gemüse/Salatbeilage/Dessert	<b>Menü 2</b> Kartoffel- Kohlrabi Gratin (7) mit Putenschinken (Geflügel) (16,17,19)  Gemüse/Salatbeilage/Dessert	<b>Vegetarisches Menü</b> Folienkartoffel Sour Cream (7) geriebener Gouda (7) Frühlingszwiebeln  Gemüse/Salatbeilage/Dessert	<b>Salatteller</b> frei nach Wahl am Salatbuffet
--	---	--	--

## Mittwoch - Schnitzeltag -

<b>Menü 1</b> Hähnchenschnitzel (1) Nudeln (1) Sauce Hollandaise (1,3,7)  Gemüse/Salatbeilage/Dessert	<b>Menü 2</b> Schnitzel vom Schwein (1) Kartoffelbeilage Orangen-Pfeffersoße (7,9,10)  Gemüse/Salatbeilage/Dessert	<b>Vegetarisches Menü</b> Sesam- Möhrenstick (1,11) Nudeln (1) Sauce Hollandaise (1,3,7)  Gemüse/Salatbeilage/Dessert	<b>Salatteller</b> frei nach Wahl am Salatbuffet
---	--	--	--

## Donnerstag

<b>Menü 1</b> Fischstäbchen (1,4) Reis Zitronensoße (1,7)  Gemüse/Salatbeilage/Dessert	<b>Menü 2</b> Bauernomelette (3,7) mit Kartoffeln, Zwiebeln und Speck gefüllt (Schwein) (16,17,19) Kartoffeln Tomatensoße (1) Gemüse/Salatbeilage/Dessert	<b>Vegetarisches Menü</b> buntes Gemüse „Valess“- Geschnetztes (1,7) Reis  Gemüse/Salatbeilage/Dessert	<b>Salatteller</b> frei nach Wahl am Salatbuffet
---	--	--	--

## Freitag

<b>Hot Dog</b>  Gurkenscheiben / Röstzwiebeln Joppiesoße (1,3,9,10,15,16) / Ketchup Salatbeilage / Dessert	- Geflügel (1,16,17,19) - Vegetarisch (1,6)
--	--



Anderungen vorbehalten!

Mensa der Städt. Gesamtschule Fröndenberg/Ruhr, Im Wiesengrund 7, 58730 Fröndenberg/Ruhr

**Essenausgabe: 12:15 Uhr bis 13:00 Uhr**

\*Kennzeichnungspflichtige Zutatenliste im Aushang der Mensa