



Speiseplan

vom 10.03.2025 bis 14.03.2025



Montag

Menü 1 Hähnchengyros Reis oder Nudeln (1) Geflügelsoße (10) Zatziki (7) Gemüse/Salatbeilage Dessert	Menü 2 Apfelstrudel (1) mit Vanillesoße (7) Gemüse/Salatbeilage Dessert	Vegetarisches Menü Spinatknödel (1,3,7) mit Rahmchampignons (7) Gemüse/Salatbeilage Dessert	Salatteller frei nach Wahl am Salatbuffet
--	---	---	--

Dienstag

Menü 1 Big Rib (1,3) (Geflügelhacksteak) Nudeln (1) oder Kartoffelpüree (7) Bratensoße (9,10) Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Menü 2 Kartoffel- Sauerkrautauflauf (7) mit Mettwurstscheiben (Schwein) (16,17,19) Gemüse/Salatbeilage Dessert	Vegetarisches Menü bunte Schupfnudel- Gemüsepfanne (1,3) Gemüse/Salatbeilage Dessert	Salatteller frei nach Wahl am Salatbuffet
--	---	--	--

Mittwoch

Menü 1 Chicken Nuggets (1,9,17) Reis Chili-Mango-Dip Gemüse/Salatbeilage Dessert	Menü 2 Schweine Schnitzel (1) Nudeln (1) Rahmsoße (7,9,10) Gemüse/Salatbeilage Dessert	Vegetarisches Menü Gemüsenugets (1,7) Reis Sweet-Chilisoße Gemüse/Salatbeilage Dessert	Salatteller frei nach Wahl am Salatbuffet
---	--	--	--

Donnerstag

Menü 1 Fischfrikadelle (1,4) Petersilienkartoffeln Kräutersoße (1,7) Gemüse/Salatbeilage Dessert	Menü 2 Hühnerfrikassee (1,7) Reis Gemüse/Salatbeilage Dessert	Vegetarisches Menü Asia-Reisbällchen auf gebratenem Weißkohlgemüse süß-saurer Sesam Dip (6,11) Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Salatteller frei nach Wahl am Salatbuffet
--	--	---	--

Freitag

Tortellini al Forno (1,7) (Rindfleischfüllung)	Vegetarische Tortellini al Forno (1,7) (Spinat & Käse Füllung)	Salatbeilage / Dessert
---	---	------------------------



Änderungen vorbehalten!!!

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

Essenausgabe: 12:25 Uhr bis 14.00 Uhr

*Kennzeichnungspflichtige Zutatenliste im Aushang der Mensa