



Speiseplan

vom 31.03.2025 bis 04.04.2025



Montag

<p>Menü 1 Döner-Reispfanne (Geflügel) (7) Zatziki (7) Krautsalat</p> <p>Gemüse/Salatbeilage/Dessert</p>		<p>Vegetarisches Menü orientalische Couscous- Gemüsepfanne (1) Minze Dip (7)</p> <p>Gemüse/Salatbeilage/Dessert</p>	<p>Salatteller frei nach Wahl am Salatbuffet</p>
--	--	--	---

Dienstag

<p>Menü 1 Putencevapcici (1,3,7,10) Kartoffelpüree (7) oder Reis Geflügelsoße (10)</p> <p>Gemüse/Salatbeilage/Dessert</p>		<p>Vegetarisches Menü Folienkartoffel Sour Cream (7) geriebener Gouda (7) Frühlingszwiebeln</p> <p>Gemüse/Salatbeilage/Dessert</p>	<p>Salatteller frei nach Wahl am Salatbuffet</p>
--	--	---	---

Mittwoch - Schnitzeltag

<p>Menü 1 Hähnchenschnitzel (1) oder Schnitzel vom Schwein (1) Wedges Orangen-Pfeffersoße (7,9,10)</p> <p>Gemüse/Salatbeilage/Dessert</p>		<p>Vegetarisches Menü Süßkartoffel- Ruccolaschnitte (1) Nudeln (1) Currysoße (1,7)</p> <p>Gemüse/Salatbeilage/Dessert</p>	<p>Salatteller frei nach Wahl am Salatbuffet</p>
--	--	--	---

Donnerstag

<p>Menü 1 Backfisch (1,4) Kartoffeln oder Reis Schnittlauchsoße (1,7)</p> <p>Gemüse/Salatbeilage/Dessert</p>		<p>Vegetarisches Menü Kartoffel- Spinatauflauf (7) mit Fetakäse (7)</p> <p>Gemüse/Salatbeilage/Dessert</p>	<p>Salatteller frei nach Wahl am Salatbuffet</p>
---	--	---	---

Freitag



<p>Lamacun (Rind) oder Vegane Lamacun</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salat/Tomate /Gurke/Zwiebeln/Feta - Cocktailsoße (7) - Knoblauchsoße (7) - scharfe Soße <p style="text-align: right;">Salatbeilage / Dessert</p>



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