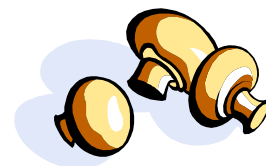


Speiseplan

vom 03.11.2025 bis 07.11.2025



Montag

Menü 1 Italienischer Nudelaufbau (1,7) (Rinderhackfleisch) Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Menü 2 Linsensuppe (9) - Mettwurst (Schwein) (16,17,19) - vegetarisch Brötchen Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Vegetarisches Menü Italienischer Nudelaufbau (1,7) (Vegetarische Bolognese) Gemüse/Salatbeilage/Dessert
--	---	---

Dienstag

Menü 1 Fleischkäse - Schwein (16,17) oder - Geflügel (16,17) Kartoffelpüree (7) Bratensoße (9,10) Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Menü 2 Käsespätzle (1,3,7) Röstzwiebeln Blattsalat Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Vegetarisches Menü Gemüsefrikadelle (1,3) Nudeln (1) Tomaten-Sahnesoße (1,7) Gemüse/Salatbeilage/Dessert
--	---	---

Mittwoch

Menü 1 Chicken Nuggets (1) Reis Chili-Mango-Dip Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Menü 2 Schnitzel vom Schwein (1) Nudeln (1) Rahmsauce (7,9,10) Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Vegetarisches Menü Gemüse-Knuspernuggets (1,3,7) Reis Sweet-Chilisoße Gemüse/Salatbeilage/Dessert
--	---	--

Donnerstag

Menü 1 Fischfrikadelle (1,4) Reis Kräutersauce (1,7) Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Menü 2 Gemüse Maultaschen (gefüllt mit Spinat & Gemüse) (1,3,9) Kartoffeln Tomatensoße (1) Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Vegetarisches Menü Bulgur-Spinatpfanne (1) mit 2 Käse-Böreksticks (1,3,7) Minzedip (7) Gemüse/Salatbeilage/Dessert
---	---	---

Freitag

Pfannkuchen (1,3,7) - Nuss-Nougat (7,8) - Erdbeersoße - Apfelmus Dessert	Kartoffelsuppe (9) - Mettwurstscheiben (Schwein) (16,17) - vegetarisch Brötchen (1)
---	--



Anderungen 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