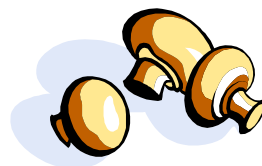


Speiseplan

vom 12.01.2026 bis 16.01.2026



Montag

Menü 1 Spaghetti (1) Bolognese geriebener Gouda (7) Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Menü 2 Möhreneintopf (9) - Geflügelwürstchen (6,7,9,10,16) - vegetarisch Brötchen (1) Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Vegetarisches Menü Spaghetti (1) - vegane Bolognese (6) - Tomatensoße (1) geriebener Parmesan (7) Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Salatteller frei nach Wahl am Salatbuffet
--	--	--	--

Dienstag

Menü 1 Hähnchenrahm- geschnetzeltes (7,9,10) Reis Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Menü 2 Fleischkäse (Schwein 16,17) Nudeln (1) Bratensoße (9,10) Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Vegetarisches Menü Folienkartoffel Sour Cream (7) geriebener Gouda (7) Frühlingszwiebeln Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Salatteller frei nach Wahl am Salatbuffet
--	---	--	--

Mittwoch

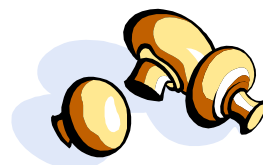
Menü 1 Chicken Burger (1,11) Eisbergsalat Ketchup Chili-Mango-Dip Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Menü 2 Schnitzel vom Schwein (1) Nudeln (1) Rahmsoße (7,9,10) Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Vegetarisches Menü Blumenkohlkäse- medaillon (1,3,7) im Burgerbrötchen (1,11) Eisbergsalat Ketchup Chili-Mango-Dip Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Salatteller frei nach Wahl am Salatbuffet
---	--	--	--

Donnerstag

Menü 1 Fischfrikadelle (1,4) Gemüsereis Kräutersoße (1,7) Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Menü 2 Kasslerscheiben vom Schwein Kartoffelpüree (7) Bratensoße (9,10) Sauerkraut Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Vegetarisches Menü Bulgur- Spinatpfanne (1) mit 2 Käse- Böreksticks (1,3,7) Minze Dip (7) Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Salatteller frei nach Wahl am Salatbuffet
--	---	--	--

Freitag

Pfannkuchen (1,3,7) - Nuss-Nougat (7,8) - Apfelmus - Erdbeersoße Dessert	Erbsensuppe (9) mit Mettwurstscheiben (Schwein 16,17,19) oder mit Geflügelwurstscheiben oder vegetarisch Brötchen (1)
---	---



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