



# Speiseplan

vom 19.01.2026 bis 23.01.2026



## Montag

<u>Menü 1</u>	<u>Menü 2</u>	<u>Vegetarisches Menü</u>	<u>Salatteller</u>
Bratwurst - Schwein (1,3) - Geflügel Kartoffelpüree (7) Bratensoße (9,10) Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Apfelstrudel (1,3) Vanillesoße (7) Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Käsespätzle (1,3,7) Röstzwiebeln Blattsalat Gemüse/Salatbeilage/Dessert	frei nach Wahl am Salatbuffet

## Dienstag

<u>Menü 1</u>	<u>Menü 2</u>	<u>Vegetarisches Menü</u>	<u>Salatteller</u>
Frikadelle „Western Style“ - Geflügel (1,9,10) - Schwein (1,3) Wedges (1) BBQ-Soße Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Grünkohl- Kartoffelaufauflauf (7) mit Kasslerwürfel (Schwein) Gemüse/Salatbeilage/Dessert	buntes „Valess“- Thai Curry (1,3,7,9) Nudeln (1) oder Wedges (1) Gemüse/Salatbeilage/Dessert	frei nach Wahl am Salatbuffet

## Mittwoch -Schnitzeltag-

<u>Menü 1</u>	<u>Menü 2</u>	<u>Vegetarisches Menü</u>	<u>Salatteller</u>
Hähnchenschnitzel (1) Reis Rahmsoße (7,9,10) Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Schnitzel vom Schwein (1) Nudeln (1) Balkansoße Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Brokkoli- Nussecke (1,8) Reis Rahmsoße (7,9,10) Gemüse/Salatbeilage/Dessert	frei nach Wahl am Salatbuffet

## Donnerstag

<u>Menü 1</u>	<u>Menü 2</u>	<u>Vegetarisches Menü</u>	<u>Salatteller</u>
Fischstäbchen (1,4) Kartoffeln Zitronensoße (1,7) Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Hühnerfrikassee (1,7) Reis Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Frühlingsrolle (1,9) Reis Sweet-Chilisoße Gemüse/Salatbeilage/Dessert	frei nach Wahl am Salatbuffet

## Freitag

Reibekuchen (3) mit Apfelmus Salatbeilage / Dessert	Käse-Lauchsuppe (1,7) - Rinderhackfleisch oder - vegetarisch Brötchen (1)
---	---



Änderungen vorbehalten!

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

**Essenausgabe: 12:25 Uhr bis 14.00 Uhr**

\*Kennzeichnungspflichtige Zutatenliste im Aushang der Mensa