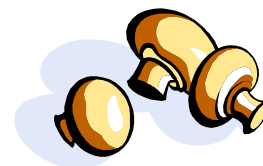


# Speiseplan

vom 26.01.2026 bis 30.01.2026



## Montag

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

## Dienstag

<b>Menü 1</b> Cevapcici (Geflügel) (1,3,7,10) Djuvec-Reis oder Nudeln (1) pikante Tomatensoße (1)  Gemüse/Salatbeilage/Dessert	<b>Menü 2</b> Maultaschen (Schwein) (1,3,9) Kartoffelsalat Rahmsoße (7,9,10) Röstzwiebeln  Gemüse/Salatbeilage/Dessert	<b>Vegetarisches Menü</b> Backcamembert (1,7) Preiselbeeren Blattsalat  Gemüse/Salatbeilage/Dessert	<b>Salatteller</b> frei nach Wahl am Salatbuffet
---	---	--	--

## Mittwoch

<b>Menü 1</b> Chicken Nuggets (1) Reis Chili-Mango-Dip  Gemüse/Salatbeilage/Dessert	<b>Menü 2</b> Schnitzel vom Schwein (1) Nudeln (1) Pfefferrahmsoße (7,9,10)  Gemüse/Salatbeilage/Dessert	<b>Vegetarisches Menü</b> Gemüsenuggets (1,3,7) Reis Sweet-Chilisoße  Gemüse/Salatbeilage/Dessert	<b>Salatteller</b> frei nach Wahl am Salatbuffet
--	---	--	--

## Donnerstag

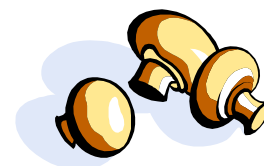
<b>Menü 1</b> Alaska Seelachsfilet (1,4) Reis Schnittlauchsoße (1,7)  Gemüse/Salatbeilage/Dessert	<b>Menü 2</b> Rührei (1,3,7) Speck vom Schwein (16,17,19) Salzkartoffeln Tomatensoße (1)  Gemüse/Salatbeilage/Dessert	<b>Vegetarisches Menü</b> Gemüse- Reisauflauf (3,7) Tomatensoße (1)  Gemüse/Salatbeilage/Dessert	<b>Salatteller</b> frei nach Wahl am Salatbuffet
---	--	---	--

## Freitag

### Pizza

- Salami (Pute) (1,7,16,17)
- Hawaii (1,7,16,17,19)  
(mit Geflügelschinken)
- Margherita (1,7)
- Gemüse (1,7)
- Thunfisch (1,4,7)

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