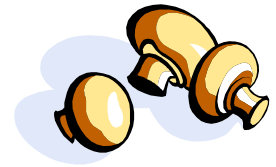


# Speiseplan

vom 16.02.2026 bis 20.02.2026



## Montag

-----	<b>Rosenmontag</b>	<b>beweglicher Ferientag</b>	-----
-------	--------------------	----------------------------------	-------

## Dienstag

<b>Menü 1</b> Big Rib (1,3) (Geflügelhacksteak) Nudeln (1) pikante Paprika- Tomatensoße (1) <i>Gemüse/Salatbeilage/Dessert</i>	<b>Menü 2</b> Fleischkäse vom Schwein (16,17) Kartoffelpüree (7) Bratensoße (9,10) <i>Gemüse/Salatbeilage/Dessert</i>	<b>Vegetarisches Menü</b> orientalische Cous-Cous- Gemüsepfanne (1) Minzedip (7) <i>Gemüse/Salatbeilage/Dessert</i>	<b>Salatteller</b> frei nach Wahl am Salatbuffet
--	--	--	--

## Mittwoch -Schnitzeltag-

<b>Menü 1</b> Hähnchenschnitzel (1) Nudeln (1) Bechamélsoße (1,7) <i>Gemüse/Salatbeilage/Dessert</i>	<b>Menü 2</b> Schnitzel vom Schwein (1) Kartoffelgratin (7) Orangen-Pfeffersoße (7,9,10) <i>Gemüse/Salatbeilage/Dessert</i>	<b>Vegetarisches Menü</b> Möhren- Sesamstick (1,11) Nudeln (1) Bechamélsoße (1,7) <i>Gemüse/Salatbeilage/Dessert</i>	<b>Salatteller</b> frei nach Wahl am Salatbuffet
--	--	---	--

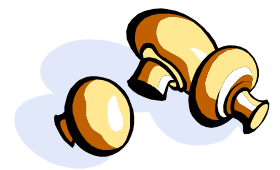
## Donnerstag

<b>Menü 1</b> Fischfrikadelle (1,4) Gemüsereis Kräutersoße (1,7) <i>Gemüse/Salatbeilage/Dessert</i>	<b>Menü 2</b> Omelette (3,7) Salzkartoffeln Tomatensoße (1) <i>Gemüse/Salatbeilage/Dessert</i>	<b>Vegetarisches Menü</b> Blumenkohl- Mangocurry Gemüsereis <i>Gemüse/Salatbeilage/Dessert</i>	<b>Salatteller</b> frei nach Wahl am Salatbuffet
---	--	--	--

## Freitag



<b>Hot Dog (1)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Geflügelwürstchen (16,17,19)</li> <li>- vegetarische Bockwurst (6)</li> </ul> Gurkenscheiben / Röstzwiebeln Joppiesoße (1,3,9,10,15,16) / Ketchup <i>Salatbeilage / Dessert</i>
---



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