Speiseplan

vom 16.11.2026 bis 20.11.2026

Montag

Menü 1	Menü 2	Vegetarisches Menü
Bratwurst - Schwein (6,7,9,10) - Geflügel Kartoffel-Selleriepüree (7,9) Bratensoße (9,10) Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Kürbiscremesuppe (7) mit gerösteten Kichererbsen Flammkuchen Wrap (1,7) Gemüse/Salatbeilage/Dessert	gebratene Zucchinitaler mit Kartoffelhäubchen (3,7) Nudeln (1) Tomaten-Paprikasoße (1) Gemüse/Salatbeilage/Dessert

Dienstag

Menü 1	Menü 2	Vegetarisches Menü
Hähnchenkeule auf Rahmwirsing (7) Reis Geflügelsoße (10) Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Reibekuchen (3) - Apfelmus -Speck & Zwiebeln (Schwein) (16,17,19) - gebratenen Pilze & Crème fraîche (7) Gemüse/Salatbeilage/Dessert	gefüllte Champignons (Spinat & Käse) (7) Rösti Ecken Kräuterquark (7) Gemüse/Salatbeilage/Dessert

Mittwoch – Schnitzeltag –

Menü 1	Menü 2	Vegetarisches Menü
Hähnchenschnitzel (1) Nudeln (1) Béchamelsoße (1,7) Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Schnitzel vom Schwein (1) Sesamkartoffeln (11) Jägersoße (9,10) Gemüse/Salatbeilage/Dessert	gratinierte Ofenkartoffel mit Gemüseauflage (7) Béchamelsoße (1,7) Gemüse/Salatbeilage/Dessert

Donnerstag

Menü 1	Menü 2	Vegetarisches Menü
Fischfilet „Natur“ (1,4) auf Zucchinispaghetti Frischkäse-Ajvar-Dip (7) Gemüsereis Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Rindergulasch Kartoffelklöße oder Spätzle (1) Rotkohl Gemüse/Salatbeilage/Dessert	veganes Kürbis – Linsen Curry mit Apfel Süßkartoffelchips Gemüse/Salatbeilage/Dessert

Freitag

Makkaroni (1)

Kürbis-Käsesoße (1,7) — gebratene Kürbiswürfel, Kürbiskerne

Tomatensoße (1) — Putenschinken (16,17,19), geriebener Gouda (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