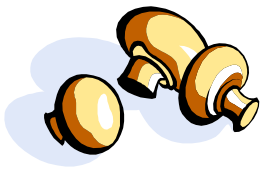


Speiseplan

vom 23.11.2026 bis 27.11.2026



Montag

Menü 1	Menü 2	Vegetarisches Menü
Hähnchen-Dönerfleisch Reis Geflügelsoße (10) Zatziki (7)	gefüllte Paprikaschote (Schweinehackfleisch) (3) Salzkartoffeln pikante Tomatensoße (1)	bunte Schupfnudel-Gemüsepfanne (1,3)
Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Gemüse/Salatbeilage/Dessert

Dienstag

Menü 1	Menü 2	Vegetarisches Menü
Cevapcici (Geflügel) (1,3,7,10) Nudeln (1) Bratensoße (9,10)	Apfelstrudel (1) Vanillesoße (7)	Mozzarellasticks (1,7) Kartoffelpüree (7) Tomatensoße (1)
Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Gemüse/Salatbeilage/Dessert

Mittwoch -Schnitzeltag-

Menü 1	Menü 2	Vegetarisches Menü
Hähnchenschnitzel (1) Nudeln (1) Currysoße (1,7)	Schnitzel vom Schwein (1) Kartoffelgratin (3,7) Rahmsoße (7,9,10)	Kartoffel-Gemüsebratling mit Käse (3,7) Sour Cream (7)
Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Gemüse/Salatbeilage/Dessert

Donnerstag

Menü 1	Menü 2	Vegetarisches Menü
Backfisch in Reis-Popper-Panade (4) Petersilienkartoffeln Tomaten-Sahnesoße (1,7)	Hühnerfrikassee (1,7) Reis	Chili sin Carne Reis
Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Gemüse/Salatbeilage/Dessert

Freitag



Pfannkuchen (1,3,7)
- Nuss-Nougat (7,8)
- Apfelmus
- Erdbeersoße

Kartoffelsuppe (7,9)
- Mettwurstscheiben (Schwein) (16,17,19)
- Geflügelbockwurstscheiben (16,17,19)
- vegetarisch Brötchen (1)

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

