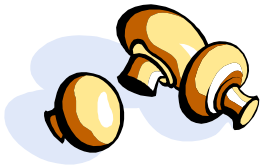


Speiseplan

vom 30.11.2026 bis 04.12.2026



Montag

Menü 1	Menü 2	Vegetarisches Menü
Lasagne al Forno (1,7) (Rinderhackfleisch)	Möhreneintopf (9) - Geflügelwiener (16,17,19) - vegetarisch Brötchen (1)	vegetarische Kürbis- Lasagne al Forno (1,7)
Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Gemüse/Salatbeilage/Dessert

Dienstag

Menü 1	Menü 2	Vegetarisches Menü
Alaska Seelachsfilet (1,4) Reis Dillsoße (1,7)	Bauernomelette (3,7) (gefüllt mit Speck & Zwiebeln) (Schwein) (16,17,19) Röstkartoffeln pikante Tomatensoße (1)	Frühlingsrolle (1,9) Reis pikante Tomatensoße (1)
Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Gemüse/Salatbeilage/Dessert

Mittwoch -Schnitzeltag-

Menü 1	Menü 2	Vegetarisches Menü
Hähnchenschnitzel (1) Nudeln (1) Sauce Hollandaise (1,3,7)	Schnitzel vom Schwein (1) Kroketten (7) Orangen-Pfeffersoße (7,9,10)	Polenta- Käseschnitte (7) Nudeln (1) Sauce Hollandaise (1,3,7)
Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Gemüse/Salatbeilage/Dessert	Gemüse/Salatbeilage/Dessert

Donnerstag

_____	Schulinterne Lehrerfortbildung	_____

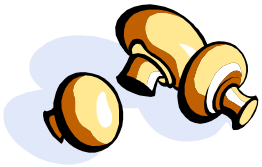
Freitag

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